

SETA HEAD START MENU

Julio 2017

"This institution is an equal opportunity provider"

"Bread products are whole grain and sliced meats are processed."

Lunes

3	<u>Desayuno Week 5</u>
Leche	
Jotqueis	
Pera	
<u>Comida</u>	
Leche	
Chabacano	
Torta de Pollo	
Ensalada de Col	
Pan de Trigo Integral	
<u>Bocadillo</u>	
Barita de Queso	
Piña Machacada	

Martes

4	<u>Desayuno Week 5</u>
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
<u>Comida</u>	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
<u>Bocadillo</u>	
NO CLASES	
NO CLASES	

Miércoles

5	<u>Desayuno Week 5</u>
Leche	
Bizcocho de Trigo Integral	
Durazno	
<u>Comida</u>	
Leche	
Melón	
Pan de Grano Integral	
Ensalada de Papa	
Rebanada de Pavo	
<u>Bocadillo</u>	
Plátano Fresco	
Dinosaurios de Galleta de Limón	

Jueves

6	<u>Desayuno Week 5</u>
Leche	
Avena	
Piña Machacada	
Pasas	
<u>Comida</u>	
Leche	
Chabacano	
Ensalada de Lechuga Romana	
Espagueti Horneado	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Chex de fresa	

Viernes

7	<u>Desayuno Week 5</u>
Leche	
Mollete con Plátano	
Naranja	
<u>Comida</u>	
Leche	
Plátano Fresco	
Brócoli	
Ensalada de Pollo	
Galletas de Trigo Integral	
<u>Bocadillo</u>	
Manzana	
Yogur de	

10	<u>Desayuno Week 1</u>
Leche	
Jotqueis	
Pera	
<u>Comida</u>	
Leche	
Zanahoria	
Pollo con Limón y Pimienta	
Naranja	
Tortilla de Trigo Integral	
<u>Bocadillo</u>	
Requesón	
Galletas Cheese-It	

11	<u>Desayuno Week 1</u>
Leche	
Chabacano	
Cereal Cheerios de Grano Inte	
<u>Comida</u>	
Leche	
Queso Americano	
Manzana	
Pan de Trigo Integral	
Ensalada de Papa	
Sandía Fresca o	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Dinosaurios de Galleta de Limón	

12	<u>Desayuno Week 1</u>
Leche	
Bizcocho de Trigo Integral	
Durazno	
<u>Comida</u>	
Leche	
Burrito	
Queso Cheddar	
Lechuga Romana	
Frijoles Refritos	
Fresa	
Tanjarina o	
Jitomate Picado	
Tortilla de Trigo Integral	
<u>Bocadillo</u>	
Plátano Fresco	
Yogur de	

13	<u>Desayuno Week 1</u>
Leche	
Piña Machacada	
Bagel de Trigo Integral	
<u>Comida</u>	
Leche	
Mandarina	
Arroz Español con Pollo	
Varitas de Calabacita	
<u>Bocadillo</u>	
Manzana	
Mantequilla de Semilla de Gira	

14	<u>Desayuno Week 1</u>
Leche	
Plátano Fresco	
Mollete con Arándanos Azules	
<u>Comida</u>	
Leche	
Pan de Trigo Integral	
Melón	
Coliflor	
Ensalada de Atún	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Cereal Integral Rice Krispies	

17	<u>Desayuno Week 2</u>
Leche	
Manzana	
Ojuelas de Cereal Multigrano	
<u>Comida</u>	
Leche	
Chabacano	
Hamburguesa de Res	
Verduras Mixtas	
Pan de Trigo Integral	
<u>Bocadillo</u>	
Barita de Queso	
Naranja	

18	<u>Breakfast Week 2</u>
Milk, Low Fat 1%	
French Toast Sticks	
Pears	
<u>Lunch</u>	
Milk, Low Fat 1%	
Apple, fresh	
Chicken Drumsticks	
Macaroni Salad	
Tomato, fresh	
Watermelon, fresh or	
<u>Snack</u>	
Milk, Low Fat 1%	
Brown Rice Krispies Cereal	

19	<u>Breakfast Week 2</u>
Milk, Low Fat 1%	
Oatmeal Cereal	
Pineapple, tidbits	
Raisins	
<u>Lunch</u>	
Milk, Low Fat 1%	
Beans Refried	
Coleslaw Salad	
Strawberries, fresh or	
Tangerine, fresh or	
Tortilla, Whole Wheat	
<u>Snack</u>	
Peaches	
Yami Dairy Yogurt	

20	<u>Breakfast Week 2</u>
Milk, Low Fat 1%	
Banana, fresh	
Crispix Cereal	
<u>Lunch</u>	
Milk, Low Fat 1%	
BBQ Beef Brisket	
Carrot, fresh	
Oranges, fresh	
Whole Grain Mini Hoagie Roll	
<u>Snack</u>	
Milk, Low Fat 1%	
Crackers, Goldfish	

21	<u>Breakfast Week 2</u>
Milk, Low Fat 1%	
Apple, fresh	
Muffin, Banana	
<u>Lunch</u>	
Milk, Low Fat 1%	
Whole Wheat Bread	
Broccoli, fresh	
Cantaloupe, fresh	
Turkey Sliced	
<u>Snack</u>	
Cheese Quesadilla	

24	<u>Desayuno Week 3</u>
Leche	
Cereal Cheerios	
Naranja	
<u>Comida</u>	
Leche	
Manzana	
Chícharos	
Macarrón y Queso	
Sandía Fresca o	
<u>Bocadillo</u>	
Galletas de Trigo Integral	
Pera	

25	<u>Desayuno Week 3</u>
Leche	
Puré de Manzana	
Baritas de Waffle	
<u>Comida</u>	
Leche	
Ravioli de Res	
Ensalada de Espinaca	
Pan de Grano Integral	
Naranja	
<u>Bocadillo</u>	
Manzana	
Mantequilla de Semilla de Gira	

26	<u>Desayuno Week 3</u>
Leche	
Bizcocho de Trigo Integral	
Durazno	
<u>Comida</u>	
Leche	
Melón	
Arroz y Frijoles	
Jitomate Picado	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Chex de fresa	

27	<u>Desayuno Week 3</u>
Leche	
Plátano Fresco	
Bagel de Trigo Integral	
<u>Comida</u>	
Leche	
Pan de Trigo Integral	
Zanahoria	
Ensalada de Pollo	
Fresa	
Tanjarina o	
<u>Bocadillo</u>	
Requesón	
Piña Machacada	

28	<u>Desayuno Week 3</u>
Leche	
Mollete con Plátano	
Naranja	
<u>Comida</u>	
Leche	
Chabacano	
Queso Suizo	
Tortilla de Trigo Integral	
Varitas de Calabacita	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Dinosaurios de Galleta de Limón	

31	<u>Desayuno Week 4</u>
Leche	
Manzana	
Cereal Integral Rice Krispies	
<u>Comida</u>	
Leche	
Hamburguesa de Res	
Elote	
Naranja	
Pan de Trigo Integral	
<u>Bocadillo</u>	
Galletas Cheese-It	
Durazno	