

SETA HEAD START MENU

Marzo 2019

"This institution is an equal opportunity provider"

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4	<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

5	<u>Desayuno Week 5</u>
Leche	Manzana
Cereal Cheerios de Grano Inte	
<u>Comida</u>	
Leche	Frijoles Refritos
Fresa	Tanjarina o
Salsa de Jitomate	Tortilla de Trigo Integral
<u>Bocadillo</u>	
Leche	Ojuelas de Cereal Multigrano

6	<u>Desayuno Week 5</u>
Leche	Bizcocho de Trigo Integral
Durazno	
<u>Comida</u>	
Leche	Pan de Trigo Integral
Melón	Zanahoria
Rebanada de Pavo	
<u>Bocadillo</u>	
Plátano Fresco	Galletas

7	<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	Chech de fresa

1	<u>Desayuno Week 4</u>
Leche	Manzana
Mollete con Arándanos Azules	
<u>Comida</u>	
Leche	Melón
Zanahoria	galletas Ritz integrales
Ensalada de Atún	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	Galletas

8	<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>	
Leche	Cereal Integral Rice Krispies

11	<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>	
Puré de Manzana	Galletas

12	<u>Breakfast Week 1</u>
Leche	Chabacano
Cereal Cheerios de Grano Inte	
<u>Lunch</u>	
Leche	Queso Americano
Manzana	Pan de Trigo Integral
Brócoli	Sandía Fresca o
<u>Snack</u>	
Leche	Chech de fresa

13	<u>Breakfast Week 1</u>
Leche	Bizcocho de Trigo Integral
Durazno	
<u>Lunch</u>	
Leche	Burrito
Queso Cheddar	Lechuga Romana
Frijoles Refritos	Fresa
Tanjarina o	Jitomate Picado
Tortilla de Trigo Integral	
<u>Snack</u>	
Plátano Fresco	Barita de Queso

14	<u>Breakfast Week 1</u>
Leche	Piña Machacada
Bagel de Trigo Integral	
<u>Lunch</u>	
Leche	Mandarina
Arroz Español con Pollo	Varitas de Calabacita
<u>Snack</u>	
Manzana	Mantequilla de Semilla de Gira

15	<u>Breakfast Week 1</u>
Leche	Plátano Fresco
Mollete con Arándanos Azules	
<u>Lunch</u>	
Leche	Pan de Trigo Integral
Melón	Coliflor
Ensalada de Atún	
<u>Snack</u>	
Leche	Cereal Integral Rice Krispies

18	<u>Desayuno Week 2</u>
Leche	Puré de 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

19	<u>Desayuno Week 2</u>
Leche	Baritas de Pan Francés Tostad
Pera	
<u>Comida</u>	
Leche	Manzana
Pierna de Pollo	Jitomate Fresco
Sandía Fresca o	barra de pan para
<u>Bocadillo</u>	
Leche	Cereal Integral Rice Krispies

20	<u>Desayuno Week 2</u>
Leche	Avena
Piña Machacada	Pasas
<u>Comida</u>	
Leche	Frijoles Refritos
Ensalada de Col	Fresa
Tanjarina o	Tortilla de Trigo Integral
<u>Bocadillo</u>	
Mollete con Arándanos Azules	Durazno

21	<u>Desayuno Week 2</u>
Leche	Plátano Fresco
Cereal Crispix	
<u>Comida</u>	
Leche	Pecho de Res Asado
Zanahoria	Naranja
Mini Panecillo de Grano Entero	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	Galletas

22	<u>Desayuno Week 2</u>
Leche	Manzana
Mollete con Plátano	
<u>Comida</u>	
Leche	Pan de Trigo Integral
Brócoli	Melón
Rebanada de Pavo	
<u>Bocadillo</u>	
Puré de Manzana	Galletas

25	<u>Desayuno Week 3</u>
Leche	Cereal Cheerios
Naranja	
<u>Comida</u>	
Leche	Manzana
Chicharos	Macarrón y Queso
Sandía Fresca o	
<u>Bocadillo</u>	
galletas Ritz integrales	Pera

26	<u>Desayuno Week 3</u>
Leche	Puré de Manzana
Baritas de Waffle	
<u>Comida</u>	
Leche	Pierna de Pollo
Ensalada de Espinaca	Naranja
barra de pan para	
<u>Bocadillo</u>	
Manzana	Mantequilla de Semilla de Girasol

27	<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	Chech de fresa

28	<u>Desayuno Week 3</u>
Leche	Plátano Fresco
Bagel de Trigo Integral	
<u>Comida</u>	
Leche	Zanahoria
Ensalada de Pollo	Fresa
Tanjarina o	la ciabatta
<u>Bocadillo</u>	
Galletas	Piña Machacada

29	<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	Cereal Cheerios de Grano Integ