

# SETA HEAD START MENU

## Octubre 2018

"This institution is an equal opportunity provider"

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

### Lunes

<b>1</b>	<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	
Durazno	

### Martes

<b>2</b>	<u>Desayuno Week 4</u>
Leche	
Piña Machacada	
Bagel de Trigo Integral	
<u>Comida</u>	
Leche	
Chabacano	
Frijoles Refritos	
Queso Cheddar	
Jitomate Picado	
Tortilla de Trigo Integral	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Cereal Cheerios de Grano Integ	

### Miércoles

<b>3</b>	<u>Desayuno Week 4</u>
Leche	
Plátano Fresco	
Avena	
<u>Comida</u>	
Leche	
Enchilada de Queso con Salsa	
Ensalada de Lechuga Romana	
Naranja	
<u>Bocadillo</u>	
Zanahoria	
Puré de Garbanzo	

### Jueves

<b>4</b>	<u>Desayuno Week 4</u>
Leche	
Chabacano	
Baritas de Pan Francés Tostado	
<u>Comida</u>	
Leche	
Ensalada de Col	
Mango	
Tortilla de Trigo Integral	
Rollo de Pavo y Queso	
<u>Bocadillo</u>	
Plátano Fresco	
Barita de Queso	

### Viernes

<b>5</b>	<u>Desayuno Week 4</u>
Leche	
Manzana	
Mollete con Arándanos Azules	
<u>Comida</u>	
Leche	
Melón	
Zanahoria	
Galletas de Trigo Integral	
Ensalada de Atún	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Galletas	

<b>8</b>	<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	

<b>9</b>	<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	

<b>10</b>	<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	

<b>11</b>	<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	

<b>12</b>	<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	

<b>15</b>	<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	

<b>16</b>	<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	
Chex de fresa	

<b>17</b>	<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	

<b>18</b>	<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	

<b>19</b>	<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	

<b>22</b>	<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	

<b>23</b>	<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	

<b>24</b>	<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	

<b>25</b>	<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	

<b>26</b>	<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	

<b>29</b>	<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 de Trigo Integral	
Pera	

<b>30</b>	<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	

<b>31</b>	<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	