




SETA Head Start Menu

# February 2012

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Week 5			1 Breakfast: Whole Grain Biscuit/Jelly, Diced Peaches, Milk Lunch: Chicken Vegetable Stew, Whole Wheat Dinner roll, Cantaloupe, Milk Snack: Sound Bites Whole Grain Crackers, Banana	2 Breakfast: Oatmeal with Raisins, Pineapple, Brown Sugar, Milk Lunch: Beef & Whole Wheat Macaroni, Tomato Sauce, Green Salad/Dressing, Orange, Milk Snack: Bean Dip, Flour Tortilla	3 Breakfast: Whole Grain Cheerios, Banana, Milk Lunch: Roasted Turkey on Whole Wheat Bread, Broccoli/Dip, Kiwi, Milk Snack: Rice Cakes, Pineapple Tidbits
Week 6	6 Breakfast: Oatmeal Cereal, Cantaloupe, Brown Sugar, Milk Lunch: Slippy Joe's, Whole Wheat Bun, Whole Kernel Corn, Apricots, Milk Snack: Sunrise Bites Whole Grain Crackers, Milk	7 Breakfast: Whole Grain Kix Cereal, Orange, Milk Lunch: Baked Chicken, Mixed Vegetables, Whole Wheat Texas Toast, Kiwi, Butter, Milk Snack: Cottage Cheese, Pineapple Tidbits	8 Breakfast: Whole Wheat Banana Muffin, Diced Pears, Milk Lunch: Salisbury Beef Steak/Gravy, Mashed Potatoes, Cantaloupe, Whole Wheat Dinner Roll, Milk Snack: Cheese Sticks, Apple	9 Breakfast: Bagel & Cream Cheese, Banana, Milk Lunch: Chicken and Noodles, California Blend Vegetables, Tangerine or Strawberries, Milk Snack: American Classic Wheat Crackers, Orange	10 Breakfast: Whole Wheat Blueberry Muffin, Diced Apricots, Milk Lunch: Swiss Cheese on Whole Wheat Bread, Lowfat Mayonnaise, Broccoli/Dip, Orange, Milk Snack: Fish Crackers, Milk
Week 7	13 Breakfast: Crispix Cereal, Apple, Milk Lunch: Chicken Fried Brown Rice, Orange, Milk Snack: Cheese Sticks, American Classic Wheat Crackers	14 Breakfast: Oatmeal, Brown Sugar, Banana, Milk Lunch: Macaroni & Cheese, Seasoned Green Beans, Strawberries or Tangerines, Milk Snack: Strawberry Waffle, Whole Grain Grahams, Milk	15 Breakfast: Whole Wheat Apple Cinnamon Muffin, Diced Peaches, Milk Lunch: BBQ Chicken on Whole Wheat Bun, Peas & Carrots, Cantaloupe, Milk Snack: Dreamy Orange Whole Grain Mini Loaf, Diced Pears	16 Breakfast: Whole Grain Pancakes/Syrup, Apple, Milk Lunch: Beef Meatloaf and Sauce, Mashed Potatoes, Canned Apricots, Dinner Roll, Butter, Milk Snack: Strawberry Yogurt, Fruit Cup	17 Breakfast: Whole Grain Kix Cereal, Pineapple, Milk Lunch: Roasted Turkey on Whole Wheat Bread, Carrot Sticks, Kiwi, Mayonnaise, Milk Snack: Fresh Kiwi, Goldfish Crackers
Week 1	20 	21 Breakfast: Whole Grain Pancakes, Mango, Maple Syrup, Milk Lunch: Beef Patty on whole Wheat bun, whole Kernel Corn, Pickle, Kiwi, Mustard & Ketchup, Milk Snack: String Cheese, Apple	22 Breakfast: Whole Grain Biscuit/Jelly, Diced Peaches, Milk Lunch: Build a Burrito, Beans, Tortilla, Shredded Cheese/Lettuce, Tomato, Tangerine or Strawberries, Milk Snack: Sunrise Bites Whole Grain Crackers, Banana	23 Breakfast: Whole Wheat Banana Muffin, Diced Pears, Milk Lunch: Cheese on Whole Wheat Bread, Cauliflower with Dip, Apples or Watermelon, Butter, Milk Snack: Kix Whole Grain Cereal, Milk	24 Breakfast: Whole Grain Cheerios, Banana, Milk Lunch: Turkey Ham on Whole Wheat Bread, Cantaloupe, Baby Carrots, Mayonnaise, Low Fat Milk Snack: Whole Wheat Apple Cinnamon Muffin, Milk
Week 2	27 Breakfast: Whole Grain Kix Cereal, Apples, Milk Lunch: Oven Baked chicken, Sweet Potatoes, Cantaloupe, Whole Wheat Sweet Corn Muffin, Milk Snack: Oranges, Strawberry Yogurt	28 Breakfast: Whole Grain Pancakes/Syrup, Kiwi, Milk Lunch: BBQ Beef Burger on Whole Wheat Bun, Mixed Vegetables, Tangerine or Strawberries, Milk Snack: Whole Wheat Apple Cinnamon Muffin, Banana	29 Breakfast: Oatmeal/Raisins, Pineapple Tidbits, Brown Sugar, Milk Lunch: Chicken Chow Mein, Steamed Brown Rice, Apple or Watermelon, Milk Snack: Tropical Treat, Whole Grain Crackers, Pear		

SETA Head Start Menu

# Febrero 2012

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Semana 5			1 Desayuno: Bizcocho de Grano Integral con Jalea, Durazno Picado, Leche. Comida: Caldo de Pollo con Verduras, Bollo para Cena de Trigo Integral, Melón, Mantequilla, Leche. Bocadillo: Galletas Saladas de Grano Integral Sound Bites, Plátano.	2 Desayuno: Avena con Pasas, Piña, Azúcar Morena, Leche. Comida: Carne de Res con Macarrón de Trigo Integral, Puré de Jitomate, Ensalada Verde con Aderezo, Naranja, Leche. Bocadillo: Puré de Frijoles, Tortilla de Harina.	3 Desayuno: Cheerios Multigrano, Plátano, Leche. Comida: Pavo Asado con Pan de Trigo Integral, Brócoli con Aderezo, Kiwi, Mayonesa, Leche. Bocadillo: Galletas Saladas de Trigo, Barrita de Queso.
Semana 6	6 Desayuno: Cereal de Avena, Melón, Azúcar Morena, Leche. Comida: Sloppy Joes en Pan de Trigo Integral, Granos Enteros de Elote, Chabacano, Leche. Bocadillo: Galletas Saladas de Grano Integral Sunrise Bites, Leche.	7 Desayuno: Cereal Kix de Grano Integral, Naranja, Leche. Comida: Pollo Horneado, Verduras Mixtas, Pan Tostado de Trigo Integral Estilo Texas, Kiwi, Mantequilla, Leche. Bocadillo: Requesón, Golosinas de Piña.	8 Desayuno: Mollete de Trigo Integral con Plátano, Pera Picada, Leche. Comida: Bistec de Res Salisbury con Gravy, Puré de Papa, Melón, Bollo para Cena de Trigo Integral, Leche. Bocadillo: Barritas de Queso, Manzana.	9 Desayuno: Bagel con Queso Crema, Plátano, Leche. Comida: Tallarines con Pollo, Verduras Mezcla de California, Tanjarina o Fresa, Leche. Bocadillo: Galletas Saladas de Trigo American Classic, Naranja.	10 Desayuno: Mollete de Trigo Integral con Arándanos Azules, Chabacano, Leche. Comida: Queso Suizo en Pan de Trigo Integral, Brócoli con Aderezo, Naranja, Mayonesa, Leche. Bocadillo: Galletas en Forma de Pez, Leche.
Semana 7	13 Desayuno: Cereal Crispix, Manzana, Leche. Comida: Arroz Integral Frito con Pollo, Naranja, Leche. Bocadillo: Barritas de Queso, Galletas Saladas de Trigo American Classic.	14 Desayuno: Avena, Azúcar Morena, Plátano, Leche. Comida: Macarrón con Queso, Ejotes Sazonados, Fresa o Tanjarina, Leche. Bocadillo: Wafle de Fresa, Galletas de Grano Integral Grahams, Leche.	15 Desayuno: Mollete de Trigo Integral con Manzana y Canela, Durazno, Leche. Comida: Pollo Asado con Pan de Trigo Integral, Chicharos y Zanahorias, Melón, Leche. Bocadillo: Minibarra de Grano Integral Dreamy Orange, Pera Picada.	16 Desayuno: Jotqueis (Pancakes) de Grano Integral con Miel, Manzana, Leche. Comida: Pastel de Carne de Res con Salsa, Puré de Papa, Chabacanos Enlatados, Bollo para Cena, Leche. Bocadillo: Yogur de Fresa, Taza con Fruta.	17 Desayuno: Cereal Kix de Grano Integral, Piña, Leche. Comida: Pavo Asado en Pan de Trigo Integral, Barritas de Zanahoria, Kiwi, Mayonesa, Leche. Bocadillo: Galletas Saladas de Trigo Integral Sunrise Bites, Manzana.
Semana 1	20 	21 Desayuno: Jotqueis (Pancakes) de Grano Integral, Mango, Miel, Leche. Comida: Hamburguesa de Res en Pan de Trigo Integral, Granos Enteros de Elote, Pepino en Vinagre, Kiwi, Leche. Bocadillo: Barrita de Queso, Manzana.	22 Desayuno: Bizcocho de Grano Integral con Jalea, Durazno Picado, Leche. Comida: Haga su Propio Burrito, Frijoles, Tortilla, Queso y Lechuga, Jitomate, Tanjarina o Fresa, Leche. Bocadillo: Minigalletas Sun-rise Bites de Trigo Integral, Plátano.	23 Desayuno: Mollete de Trigo Integral con Plátano, Pera Picada, Leche. Comida: Queso en Pan de Trigo Integral, Coliflor con Aderezo, Manzana o Sandía, Mantequilla, Leche. Bocadillo: Cereal Kix de Grano Integral, Leche.	24 Desayuno: Cheerios de Grano Integral, Plátano, Leche. Comida: Jamón de Pavo en Pan de Trigo Integral, Melón, Zanahorias, Leche Baja en Grasa. Bocadillo: Galletas de Arroz, Golosinas de Piña.
Semana 2	27 Desayuno: Cereal Kix de Grano Integral, Manzana, Leche. Comida: Pollo Horneado, Camote, Melón, Mollete de Trigo Integral y Elote Dulce, Leche. Bocadillo: Naranja, Yogur de Fresa.	28 Desayuno: Jotqueis (Pancakes) de Grano Integral con Miel, Kiwi, Leche. Comida: Hamburguesa de Res en Pan de Trigo Integral, Granos Enteros de Elote, Pepino en Vinagre, Kiwi, Leche. Bocadillo: Barrita de Queso, Manzana.	29 Desayuno: Avena con Pasas, Golosinas de Piña, Leche. Comida: Chow Mein de Pollo, Arroz Integral a Vapor, Manzana o Sandía, Leche. Bocadillo: Obsequio Tropical, Galletas Saladas de Grano Integral, Pera.		