

# SETA HEAD START MENU

## Julio 2019

"This institution is an equal opportunity provider"

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

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

**1** Desayuno Week 2

Leche  
Puré de Manzana  
Ojuelas de Cereal Multigrano

Comida

Leche  
Chabacano  
Hamburguesa de Res  
Verduras Mixtas  
Pan de Trigo Integral

Bocadillo

Barita de Queso  
Naranja

**2** Desayuno Week 2

Leche  
Baritas de Pan Francés Tostado  
Pera

Comida

Leche  
Manzana  
Pierna de Pollo  
Jitomate Fresco  
Sandía Fresca o barra de pan para

Bocadillo

Leche  
Cereal Integral Rice Krispies

**3** Desayuno Week 2

Leche  
Avena  
Piña Machacada  
Pasas

Comida

Leche  
Frijoles Refritos  
Ensalada de Col  
Fresa  
Tortilla de Trigo Integral

Bocadillo

Mollete con Arándanos Azules  
Durazno

**4** Desayuno Week 2

NO CLASES  
NO CLASES  
NO CLASES

Comida

NO CLASES  
NO CLASES  
NO CLASES  
NO CLASES  
NO CLASES  
NO CLASES

Bocadillo

NO CLASES  
NO CLASES

**5** Desayuno Week 2

NO CLASES  
NO CLASES  
NO CLASES

Comida

NO CLASES  
NO CLASES  
NO CLASES  
NO CLASES  
NO CLASES

Bocadillo

NO CLASES  
NO CLASES

**8** Desayuno Week 3

Leche  
Cereal Cheerios  
Naranja

Comida

Leche  
Manzana  
Chicharos  
Macarrón y Queso  
Sandía Fresca o

Bocadillo

galletas Ritz integrales  
Pera

**9** Desayuno Week 3

Leche  
Puré de Manzana  
Baritas de Waffle

Comida

Leche  
Pierna de Pollo  
Ensalada de Espinaca  
Naranja  
barra de pan para

Bocadillo

Manzana  
Mantequilla de Semilla de Gira

**10** Desayuno Week 3

Leche  
Bizcocho de Trigo Integral  
Durazno

Comida

Leche  
Melón  
Arroz y Frijoles  
Jitomate Picado

Bocadillo

Leche  
Chex de fresa

**11** Desayuno Week 3

Leche  
Plátano Fresco  
Bagel de Trigo Integral

Comida

Leche  
Zanahoria  
Ensalada de Pollo  
Fresa  
Tortilla de Trigo Integral

Bocadillo

Galletas  
Piña Machacada

**12** Desayuno Week 3

Leche  
Mollete con Plátano  
Naranja

Comida

Leche  
Chabacano  
Queso Suizo  
Tortilla de Trigo Integral  
Varitas de Calabacita

Bocadillo

Leche  
Cereal Cheerios de Grano Inte

**15** Desayuno Week 4

Leche  
Manzana  
Cereal Integral Rice Krispies

Comida

Leche  
Hamburguesa de Res  
Elote  
Naranja  
Pan de Trigo Integral

Bocadillo

Galletas  
Durazno

**16** Breakfast Week 4

Leche  
Piña Machacada  
Bagel de Trigo Integral

Lunch

Leche  
Chabacano  
Frijoles Refritos  
Queso Cheddar  
Jitomate Picado  
Tortilla de Trigo Integral

Snack

Leche  
Cereal Cheerios de Grano Inte

**17** Breakfast Week 4

Leche  
Plátano Fresco  
Avena

Lunch

Leche  
Enchilada de Queso con Salsa  
Ensalada de Lechuga Romana  
Naranja

Snack

Zanahoria  
Galletas de Trigo Integral  
Puré de Garbanzo

**18** Breakfast Week 4

Leche  
Chabacano  
Baritas de Pan Francés Tostad

Lunch

Leche  
Ensalada de Col  
Mango  
Tortilla de Trigo Integral  
Rollo de Pavo y Queso

Snack

arandanos secos  
Barita de Queso

**19** Breakfast Week 4

Leche  
Manzana  
Mollete con Arándanos Azules

Lunch

Leche  
Melón  
Zanahoria  
galletas Ritz integrales  
Ensalada de Atún

Snack

Leche  
Galletas

**22** Desayuno Week 5

Leche  
Jotqueis  
Pera

Comida

Leche  
Chabacano  
Torta de Pollo  
Ensalada de Col  
Pan de Trigo Integral

Bocadillo

Barita de Queso  
Piña Machacada

**23** Desayuno Week 5

Leche  
Manzana  
Cereal Cheerios de Grano Inte

Comida

Leche  
Frijoles Refritos  
Fresa  
Tortilla de Trigo Integral

Bocadillo

Leche  
Ojuelas de Cereal Multigrano

**24** Desayuno Week 5

Leche  
Bizcocho de Trigo Integral  
Durazno

Comida

Leche  
Pan de Trigo Integral  
Melón  
Zanahoria  
Rebanada de Pavo

Bocadillo

Galletas  
Jugo de 100%

**25** Desayuno Week 5

Leche  
Avena  
Piña Machacada  
Pasas

Comida

Leche  
Chabacano  
Ensalada de Lechuga Romana  
Espagueti Horneado

Bocadillo

Leche  
Chex de fresa

**26** Desayuno Week 5

Leche  
Mollete con Plátano  
Naranja

Comida

Leche  
Plátano Fresco  
Brócoli  
Ensalada de Pollo  
Galletas de Trigo Integral

Bocadillo

Leche  
Cereal Integral Rice Krispies

**29** Desayuno Week 1

Leche  
Jotqueis  
Pera

Comida

Leche  
Zanahoria  
Pollo con Limón y Pimienta  
Naranja  
Tortilla de Trigo Integral

Bocadillo

Puré de Manzana  
Galletas

**30** Desayuno Week 1

Leche  
Chabacano  
Cereal Cheerios de Grano Inte

Comida

Leche  
Queso Americano  
Manzana  
Pan de Trigo Integral  
Brócoli  
Sandía Fresca o

Bocadillo

Leche  
Chex de fresa

**31** Desayuno Week 1

Leche  
Bizcocho de Trigo Integral  
Durazno

Comida

Leche  
Burrito  
Queso Cheddar  
Lechuga Romana  
Frijoles Refritos  
Fresa  
Tortilla de Trigo Integral

Bocadillo

arandanos secos  
Barita de Queso