

# SETA HEAD START MENU

## Julio 2021

"This institution is an equal opportunity provider"

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

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

<b>5</b>	<u>Desayuno</u> Week 4
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	

<b>6</b>	<u>Desayuno</u> Week 4
Leche	
Piña Machacada	
Bagel de Trigo Integral	
<u>Comida</u>	
Leche	
Chabacano	
Ensalada de Col	
Tortilla de Trigo Integral	
Rollo de Pavo y Queso	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Cereal Cheerios de Grano Inte	

<b>7</b>	<u>Desayuno</u> Week 4
Leche	
Plátano Fresco	
Avena	
<u>Comida</u>	
Leche	
Enchilada de Queso con Salsa	
Ensalada de Lechuga Romana	
Naranja	
<u>Bocadillo</u>	
Zanahoria	
Galletas de Trigo Integral	
Puré de Garbanzo	

<b>1</b>	<u>Desayuno</u> Week 3
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	

<b>2</b>	<u>Desayuno</u> Week 3
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 Integri	

<b>12</b>	<u>Desayuno</u> Week 5
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>13</b>	<u>Breakfast</u> Week 5
Leche	
Manzana	
Cereal Cheerios de Grano Inte	
<u>Lunch</u>	
Leche	
Pan de Trigo Integral	
Melón	
Zanahoria	
Rebanada de Pavo	
<u>Snack</u>	
Leche	
Ojuelas de Cereal Multigrano	

<b>14</b>	<u>Breakfast</u> Week 5
Leche	
Bizcocho de Trigo Integral	
Durazno	
<u>Lunch</u>	
Leche	
Bistec de Res Salisbury y Sals	
Puré de Papa	
Pan de Grano Integral	
Fresa	
Tanjarina o	
<u>Snack</u>	
Galletas	
Jugo de 100%	

<b>15</b>	<u>Breakfast</u> Week 5
Leche	
Avena	
Piña Machacada	
Pasas	
<u>Lunch</u>	
Leche	
Chabacano	
Ensalada de Lechuga Romana	
Espagueti Horneado (turkey)	
<u>Snack</u>	
Leche	
Chex de fresa	

<b>16</b>	<u>Breakfast</u> Week 5
Leche	
Mollete con Plátano	
Naranja	
<u>Lunch</u>	
Leche	
Plátano Fresco	
Brócoli	
Ensalada de Pollo	
Galletas de Trigo Integral	
<u>Snack</u>	
Leche	
Cereal Integral Rice Krispies	

<b>19</b>	<u>Desayuno</u> Week 1
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>20</b>	<u>Desayuno</u> Week 1
Leche	
Chabacano	
Cereal Cheerios de Grano Inte	
<u>Comida</u>	
Leche	
Queso Americano	
Manzana	
Pan de Trigo Integral	
Brócoli	
Sandía Fresca o	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Chex de fresa	

<b>21</b>	<u>Desayuno</u> Week 1
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>	
arandanos secos	
Barita de Queso	

<b>22</b>	<u>Desayuno</u> Week 1
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	

<b>23</b>	<u>Desayuno</u> Week 1
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	

<b>26</b>	<u>Desayuno</u> Week 2
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>27</b>	<u>Desayuno</u> Week 2
Leche	
Baritas de Pan Francés Tostado	
Pera	
<u>Comida</u>	
Leche	
Manzana	
Zanahoria	
Pierna de Pollo	
Pan de Grano Integral	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Cereal Integral Rice Krispies	

<b>28</b>	<u>Desayuno</u> Week 2
Leche	
Avena	
Piña Machacada	
Pasas	
<u>Comida</u>	
Leche	
Polo Teriyaki	
Arroz Integral	
Fresa	
Mantequilla de Semilla de Giraso	
Tanjarina o	
<u>Bocadillo</u>	
Mollete con Arándanos Azules	
Durazno	

<b>29</b>	<u>Desayuno</u> Week 2
Leche	
Plátano Fresco	
Cereal Crispix	
<u>Comida</u>	
Leche	
Pecho de Res Asado	
Naranja	
Jitomate Fresco	
Mini Panecillo de Grano Entero	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Galletas	

<b>30</b>	<u>Desayuno</u> Week 2
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	