

SETA HEAD START MENU

Junio 2024

"This institution is an equal opportunity provider"

"Bread products are whole grain, sliced meats are processed, under 2yrs receive whole milk and 2 and over receive 1% reduced fat milk"

Lunes

3	<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

Martes

4	<u>Desayuno Week 1</u>
	Leche
	Chabacano
	Cereal de la marca de pasas
	<u>Comida</u>
	Leche
	Queso Americano
	Manzana
	Pan de Trigo Integral
	Baritas de Apio
	Sandía Fresca o
	<u>Bocadillo</u>
	Leche
	Chech de fresa

Miércoles

5	<u>Desayuno Week 1</u>
	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

Jueves

6	<u>Desayuno Week 1</u>
	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 Girasol

Viernes

7	<u>Desayuno Week 1</u>
	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 Chex de canela

10	<u>Desayuno Week 2</u>
	Leche
	Puré de Manzana
	Cereal Kix
	<u>Comida</u>
	Leche
	Chabacano
	Hamburguesa de Res
	Verduras Mixtas
	Pan de Trigo Integral
	<u>Bocadillo</u>
	Barita de Queso
	Naranja

11	<u>Desayuno Week 2</u>
	Leche
	Baritas de Pan Francés Tostad
	Pera
	<u>Comida</u>
	Leche
	Manzana
	Zanahoria
	Pierna de Pollo
	Pan de Grano Integral
	Sandía Fresca o
	<u>Bocadillo</u>
	Leche
	Cereal Chex de arroz

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

13	<u>Desayuno Week 2</u>
	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

14	<u>Desayuno Week 2</u>
	Leche
	Manzana
	Mollete con Plátano
	<u>Comida</u>
	Leche
	Carne Asada En Rodajas
	Pan de Trigo Integral
	Brócoli
	Melón
	<u>Bocadillo</u>
	Puré de Manzana
	Galletas

17	<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

18	<u>Breakfast Week 3</u>
	Leche
	Puré de Manzana
	Baritas de Waffle
	<u>Lunch</u>
	Leche
	Ravioli de Res
	Ensalada de Espinaca
	Naranja
	barra de pan para
	<u>Snack</u>
	Manzana
	Mantequilla de Semilla de Gira

19	<u>Breakfast Week 3</u>
	NO CLASSES
	NO CLASSES
	NO CLASSES
	<u>Lunch</u>
	NO CLASSES
	NO CLASSES
	NO CLASSES
	NO CLASSES
	<u>Snack</u>
	NO CLASSES
	NO CLASSES

20	<u>Breakfast Week 3</u>
	Leche
	Plátano Fresco
	Bagel de Trigo Integral
	<u>Lunch</u>
	Leche
	Zanahoria
	Ensalada de Pollo
	Fresa
	Tanjarina o
	la ciabatta
	<u>Snack</u>
	Galletas
	Piña Machacada

21	<u>Breakfast Week 3</u>
	Leche
	Mollete con Plátano
	Naranja
	<u>Lunch</u>
	Leche
	Chabacano
	Queso Suizo
	Tortilla de Trigo Integral
	Varitas de Calabacita
	<u>Snack</u>
	Leche
	Cereal de la marca de pasas

24	<u>Desayuno Week 4</u>
	Leche
	Manzana
	Cereal Chex de arroz
	<u>Comida</u>
	Leche
	Hamburguesa de Res
	Elote
	Naranja
	Pan de Trigo Integral
	<u>Bocadillo</u>
	Galletas
	Durazno

25	<u>Desayuno Week 4</u>
	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 Chex de canela

26	<u>Desayuno Week 4</u>
	Leche
	Avena
	Pera
	<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

27	<u>Desayuno Week 4</u>
	Leche
	Chabacano
	Baritas de Pan Francés Tostad
	<u>Comida</u>
	Leche
	Frijoles Refritos
	Queso Cheddar
	Mango
	Salsa de Jitomate
	Tortilla de Trigo Integral
	<u>Bocadillo</u>
	arandanos secos
	Barita de Queso

28	<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