

# SETA HEAD START MENU

## Marzo 2020

"This institution is an equal opportunity provider"  
 "Bread products are whole grain and sliced meats are processed."

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

**2** 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

**3** Desayuno Week 2  
 Leche  
 Baritas de Pan Francés Tostado  
 Pera  
Comida  
 Leche  
 Manzana  
 Zanahoria  
 Pierna de Pollo  
 barra de pan para  
Bocadillo  
 Leche  
 Cereal Integral Rice Krispies

**4** Desayuno Week 2  
 Leche  
 Avena  
 Piña Machacada  
 Pasas  
Comida  
 Leche  
 Pollo  
 Arroz Integral  
 Fresa  
 Mantequilla de Semilla de Girasol  
 Tanagerina o  
Bocadillo  
 Mollete con Arándanos Azules  
 Durazno

**5** Desayuno Week 2  
 Leche  
 Plátano Fresco  
 Cereal Crispix  
Comida  
 Leche  
 Pecho de Res Asado  
 Naranja  
 Jitomate Fresco  
 Mini Panecillo de Grano Entero  
Bocadillo  
 Leche  
 Galletas

**6** Desayuno Week 2  
 Leche  
 Manzana  
 Mollete con Plátano  
Comida  
 Leche  
 Pan de Trigo Integral  
 Brócoli  
 Melón  
 Rebanada de Pavo  
Bocadillo  
 Puré de Manzana  
 Galletas

**9** Desayuno Week 3  
 Leche  
 Cereal Cheerios  
 Naranja  
Comida  
 Leche  
 Manzana  
 Chicharos  
 Macarrón y Queso  
 Sandía Fresca o  
Bocadillo  
 galletas Ritz integrales  
 Pera

**10** 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

**11** Desayuno Week 3  
 Leche  
 Bizcocho de Trigo Integral  
 Durazno  
Comida  
 Leche  
 Melón  
 Arroz y Frijoles  
 Jitomate Picado  
Bocadillo  
 Leche  
 Chex de fresa

**12** Desayuno Week 3  
 Leche  
 Plátano Fresco  
 Bagel de Trigo Integral  
Comida  
 Leche  
 Zanahoria  
 Ensalada de Pollo  
 Fresa  
 Tanagerina o  
 la ciabatta  
Bocadillo  
 Galletas  
 Piña Machacada

**13** 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

**16** Desayuno Week 4  
 Leche  
 Manzana  
 Cereal Integral Rice Krispies  
Comida  
 Leche  
 Hamburguesa de Res  
 Elote  
 Naranja  
 Pan de Trigo Integral  
Bocadillo  
 Galletas  
 Durazno

**17** Breakfast Week 4  
 Leche  
 Piña Machacada  
 Bagel de Trigo Integral  
Lunch  
 Leche  
 Chabacano  
 Ensalada de Col  
 Tortilla de Trigo Integral  
 Rollo de Pavo y Queso  
Snack  
 Leche  
 Cereal Cheerios de Grano Inte

**18** 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

**19** Breakfast Week 4  
 Leche  
 Chabacano  
 Baritas de Pan Francés Tostad  
Lunch  
 Leche  
 Frijoles Refritos  
 Queso Cheddar  
 Mango  
 Jitomate Picado  
 Tortilla de Trigo Integral  
Snack  
 arandanos secos  
 Barita de Queso

**20** Breakfast Week 4  
 Leche  
 Manzana  
 Mollete con Arándanos Azules  
Lunch  
 Leche  
 Melón  
 Zanahoria  
 galletas Ritz integrales  
 Ensalada de Atún  
Snack  
 Leche  
 Galletas

**23** 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

**24** Desayuno Week 5  
 Leche  
 Manzana  
 Cereal Cheerios de Grano Inte  
Comida  
 Leche  
 Pan de Trigo Integral  
 Melón  
 Zanahoria  
 Rebanada de Pavo  
Bocadillo  
 Leche  
 Ojuelas de Cereal Multigrano

**25** Desayuno Week 5  
 Leche  
 Bizcocho de Trigo Integral  
 Durazno  
Comida  
 Leche  
 Bistec de Res Salisbury y Sals  
 Puré de Papa  
 Pan de Grano Integral  
 Fresa  
 Tanagerina o  
Bocadillo  
 Galletas  
 Jugo de 100%

**26** Desayuno Week 5  
 Leche  
 Avena  
 Piña Machacada  
 Pasas  
Comida  
 Leche  
 Chabacano  
 Ensalada de Lechuga Romana  
 Espagueti Horneado (turkey)  
Bocadillo  
 Leche  
 Chex de fresa

**27** 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

**30** Desayuno Week 1  
 Leche  
 Jotqueis  
 Pera  
Comida  
 Leche  
 Zanahoria  
 Pollo con Limón y Pimienta  
 Naranja  
 Tortilla de Trigo Integral  
Bocadillo  
 Puré de Manzana  
 Galletas

**31** Desayuno Week 1  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
Comida  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
Bocadillo  
 NO CLASES  
 NO CLASES