

SETA HEAD START MENU

Mayo 2022

"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
Cereal Kix

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
Pan de Grano Integral
Sandía Fresca o

Bocadillo

Leche
Cereal Integral Rice Krispies

4 Desayuno Week 2

Leche
Avena
Piña Machacada
Pasas

Comida

Leche
Polo Teriyaki
Arroz Integral
Fresa
Mantequilla de Semilla de Girasol
Tanjarina 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
Tanjarina 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 Tostado

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
Cereal Kix

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
Tanjarina 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

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

31 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