

SETA HEAD START MENU Noviembre 2019

"This institution is an equal opportunity provider"

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4	<u>Desayuno Week 5</u>
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	

5	<u>Desayuno Week 5</u>
Leche	
Manzana	
Cereal Cheerios de Grano Integ	
<u>Comida</u>	
Leche	
Pan de Trigo Integral	
Melón	
Zanahoria	
Rebanada de Pavo	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Ojuelas de Cereal Multigrano	

6	<u>Desayuno Week 5</u>
Leche	
Bizcocho de Trigo Integral	
Durazno	
<u>Comida</u>	
Leche	
Frijoles Refritos	
Fresa	
Tanjarina o	
Salsa de Jitomate	
Tortilla de Trigo Integral	
<u>Bocadillo</u>	
Galletas	
Jugo de 100%	

7	<u>Desayuno Week 5</u>
Leche	
Avena	
Piña Machacada	
Pasas	
<u>Comida</u>	
Leche	
Chabacano	
Ensalada de Lechuga Romana	
Espagueti Horneado (turkey)	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Chex de fresa	

8	<u>Desayuno Week 5</u>
Leche	
Mollete con Plátano	
Naranja	
<u>Comida</u>	
Leche	
Plátano Fresco	
Brócoli	
Ensalada de Pollo	
Galletas de Trigo Integral	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Cereal Integral Rice Krispies	

11	<u>Desayuno Week 1</u>
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	

12	<u>Desayuno Week 1</u>
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	

13	<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	

14	<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 Gira	

15	<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 Integral Rice Krispies	

18	<u>Desayuno Week 2</u>
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	

19	<u>Breakfast Week 2</u>
Leche	
Baritas de Pan Francés Tostad	
Pera	
<u>Lunch</u>	
Leche	
Manzana	
Zanahoria	
Pierna de Pollo	
barra de pan para	
<u>Snack</u>	
Leche	
Cereal Integral Rice Krispies	

20	<u>Breakfast Week 2</u>
Leche	
Avena	
Piña Machacada	
Pasas	
<u>Lunch</u>	
Leche	
Frijoles Refritos	
Ensalada de Col	
Fresa	
Tanjarina o	
Tortilla de Trigo Integral	
<u>Snack</u>	
Mollete con Arándanos Azules	
Durazno	

21	<u>Breakfast Week 2</u>
Leche	
Plátano Fresco	
Cereal Crispix	
<u>Lunch</u>	
Leche	
Pecho de Res Asado	
Naranja	
Jitomate Fresco	
Mini Panecillo de Grano Entero	
<u>Snack</u>	
Leche	
Galletas	

22	<u>Breakfast Week 2</u>
Leche	
Manzana	
Mollete con Plátano	
<u>Lunch</u>	
Leche	
Pan de Trigo Integral	
Brócoli	
Melón	
Rebanada de Pavo	
<u>Snack</u>	
Puré de Manzana	
Galletas	

25	<u>Desayuno Week 3</u>
Leche	
Cereal Cheerios	
Naranja	
<u>Comida</u>	
Leche	
Manzana	
Chícharos	
Macarrón y Queso	
Sandía Fresca o	
<u>Bocadillo</u>	
galletas Ritz integrales	
Pera	

26	<u>Desayuno Week 3</u>
Leche	
Puré de Manzana	
Baritas de Waffle	
<u>Comida</u>	
Leche	
Pierna de Pollo	
Ensalada de Espinaca	
Naranja	
barra de pan para	
<u>Bocadillo</u>	
Manzana	
Mantequilla de Semilla de Gira	

27	<u>Desayuno Week 3</u>
Leche	
Bizcocho de Trigo Integral	
Durazno	
<u>Comida</u>	
Leche	
Melón	
Arroz y Frijoles	
Jitomate Picado	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Chex de fresa	

28	<u>Desayuno Week 3</u>
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
<u>Comida</u>	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
<u>Bocadillo</u>	
NO CLASES	
NO CLASES	

29	<u>Desayuno Week 3</u>
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
<u>Comida</u>	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
NO CLASES	
<u>Bocadillo</u>	
NO CLASES	
NO CLASES	