

# SETA HEAD START MENU

## Octubre 2019

"This institution is an equal opportunity provider"

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

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<b>1</b>	<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

<b>2</b>	<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%

<b>3</b>	<u>Desayuno Week 5</u>
	Leche
	Avena
	Piña Machacada
	Pasas
	<u>Comida</u>
	Leche
	Chabacano
	Ensalada de Lechuga Romana
	Espagueti Horneado
	<u>Bocadillo</u>
	Leche
	Chex de fresa

<b>4</b>	<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

<b>7</b>	<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

<b>8</b>	<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

<b>9</b>	<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

<b>10</b>	<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

<b>11</b>	<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

<b>14</b>	<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

<b>15</b>	<u>Breakfast Week 2</u>
	Leche
	Baritas de Pan Francés Tostad
	Pera
	<u>Lunch</u>
	Leche
	Manzana
	Zanahoria
	Pierna de Pollo
	Sandía Fresca o
	barra de pan para
	<u>Snack</u>
	Leche
	Cereal Integral Rice Krispies

<b>16</b>	<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

<b>17</b>	<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

<b>18</b>	<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

<b>21</b>	<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

<b>22</b>	<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

<b>23</b>	<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

<b>24</b>	<u>Desayuno Week 3</u>
	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>25</b>	<u>Desayuno Week 3</u>
	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 Inte

<b>28</b>	<u>Desayuno Week 4</u>
	Leche
	Manzana
	Cereal Integral Rice Krispies
	<u>Comida</u>
	Leche
	Hamburguesa de Res
	Elote
	Naranja
	Pan de Trigo Integral
	<u>Bocadillo</u>
	Galletas
	Durazno

<b>29</b>	<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 Cheerios de Grano Integ

<b>30</b>	<u>Desayuno Week 4</u>
	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>31</b>	<u>Desayuno Week 4</u>
	Leche
	Chabacano
	Baritas de Pan Francés Tostado
	<u>Comida</u>
	Leche
	Frijoles Refritos
	Queso Cheddar
	Mango
	Jitomate Picado
	Tortilla de Trigo Integral
	<u>Bocadillo</u>
	arandanos secos
	Barita de Queso