

SETA HEAD START MENU

Octubre 2022

"This institution is an equal opportunity provider"

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

Lunes

3	<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	

Martes

4	<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	

Miércoles

5	<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	

Jueves

6	<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	

Viernes

7	<u>Desayuno Week 4</u>
Leche	
Manzana	
Mollete con Arándanos Azules	
<u>Comida</u>	
Leche	
Zanahoria	
galletas Ritz integrales	
Ensalada de Atún	
Sandía Fresca o	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Galletas	

10	<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	

11	<u>Desayuno Week 5</u>
Leche	
Manzana	
Cereal Chex de canela	
<u>Comida</u>	
Leche	
Pan de Trigo Integral	
Zanahoria	
Mango	
Rebanada de Pavo	
<u>Bocadillo</u>	
Leche	
Cereal Kix	

12	<u>Desayuno Week 5</u>
Leche	
Bizcocho de Trigo Integral	
Durazno	
<u>Comida</u>	
Leche	
Bistec de Res Salisbury y Sals	
Puré de Papa	
Pan de Grano Integral	
Fresa	
Tanjarina o	
<u>Bocadillo</u>	
Galletas	
Jugo de 100%	

13	<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	

14	<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 Chex de arroz	

17	<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	

18	<u>Breakfast Week 1</u>
Leche	
Chabacano	
Cereal de la marca de pasas	
<u>Lunch</u>	
Leche	
Queso Americano	
Manzana	
Pan de Trigo Integral	
Zanahoria	
Sandía Fresca o	
<u>Snack</u>	
Leche	
Chex de fresa	

19	<u>Breakfast Week 1</u>
Leche	
Bizcocho de Trigo Integral	
Durazno	
<u>Lunch</u>	
Leche	
Burrito	
Queso Cheddar	
Lechuga Romana	
Frijoles Refritos	
Fresa	
Tanjarina o	
Jitomate Picado	
Tortilla de Trigo Integral	
<u>Snack</u>	
arandanos secos	
Barita de Queso	

20	<u>Breakfast Week 1</u>
Leche	
Piña Machacada	
Bagel de Trigo Integral	
<u>Lunch</u>	
Leche	
Mandarina	
Arroz Español con Pollo	
Varitas de Calabacita	
<u>Snack</u>	
Manzana	
Mantequilla de Semilla de Gira	

21	<u>Breakfast Week 1</u>
Leche	
Plátano Fresco	
Mollete con Arándanos Azules	
<u>Lunch</u>	
Leche	
Pan de Trigo Integral	
Melón	
Coliflor	
Ensalada de Atún	
<u>Snack</u>	
Leche	
Cereal Chex de canela	

24	<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	

25	<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	

26	<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	

27	<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	

28	<u>Desayuno Week 2</u>
Leche	
Manzana	
Mollete con Plátano	
<u>Comida</u>	
Leche	
Pan de Trigo Integral	
Brócoli	
Rebanada de Pavo	
Sandía Fresca o	
<u>Bocadillo</u>	
Puré de Manzana	
Galletas	

31	<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	