

# SETA HEAD START MENU

# Octubre 2024

"This institution is an equal opportunity provider"

"Bread products are whole grain, sliced meats are processed, under 2yrs receive whole milk and 2 and over receive 1% reduced fat milk"

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

<b>1</b>	<u>Desayuno Week 3</u>
	Leche
	Puré de Manzana
	Baritas de Waffle
	<u>Comida</u>
	Leche
	Ravioli de Res
	Ensalada de Espinaca
	Naranja
	barra de pan para
	<u>Bocadillo</u>
	Manzana
	Mantequilla de Semilla de Girasol

<b>2</b>	<u>Desayuno Week 3</u>
	Leche
	Bizcocho de Trigo Integral
	Durazno
	<u>Comida</u>
	Leche
	Melón
	Fiesta Frijoles
	Mollete de Pan de Maíz
	<u>Bocadillo</u>
	Leche
	Chech de fresa

<b>3</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>4</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 de la marca de pasas

<b>7</b>	<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

<b>8</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 Chex de canela

<b>9</b>	<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

<b>10</b>	<u>Desayuno Week 4</u>
	Leche
	Chabacano
	Baritas de Pan Francés Tostad
	<u>Comida</u>
	Leche
	Frijoles Refritos
	Queso Cheddar
	Mango
	Salsa de Jitomate
	Tortilla de Trigo Integral
	<u>Bocadillo</u>
	arandanos secos
	Barita de Queso

<b>11</b>	<u>Desayuno Week 4</u>
	Leche
	Manzana
	Mollete con Arándanos Azules
	<u>Comida</u>
	Leche
	Melón
	Zanahoria
	galletas Ritz integrales
	Ensalada de Atún
	<u>Bocadillo</u>
	Leche
	Galletas

<b>14</b>	<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>
	Pescados Dorados de Galleta
	Piña Machacada

<b>15</b>	<u>Breakfast Week 5</u>
	Leche
	Manzana
	Cereal Cheerios
	<u>Lunch</u>
	Leche
	Pan de Trigo Integral
	Zanahoria
	Mango
	Rebanada de Pavo
	<u>Snack</u>
	Leche
	Cereal Kix

<b>16</b>	<u>Breakfast Week 5</u>
	Leche
	Bizcocho de Trigo Integral
	Durazno
	<u>Lunch</u>
	Leche
	Bistec de Res Salisbury y Salsa
	Puré de Papa
	Pan de Grano Integral
	Fresa
	Tanjarina o
	<u>Snack</u>
	Galletas
	Jugo de 100%

<b>17</b>	<u>Breakfast Week 5</u>
	Leche
	Avena
	Piña Machacada
	Pasas
	<u>Lunch</u>
	Leche
	Chabacano
	Ensalada de Lechuga Romana
	Espagueti Horneado (turkey)
	<u>Snack</u>
	Leche
	Chech de fresa

<b>18</b>	<u>Breakfast Week 5</u>
	Leche
	Mollete con Plátano
	Naranja
	<u>Lunch</u>
	Leche
	Plátano Fresco
	Brócoli
	Ensalada de Pollo
	Galletas de Trigo Integral
	<u>Snack</u>
	Leche
	Cereal Chex de arroz

<b>21</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
	Pescados Dorados de Galleta

<b>22</b>	<u>Desayuno Week 1</u>
	Leche
	Chabacano
	Cereal de la marca de pasas
	<u>Comida</u>
	Leche
	Queso Americano
	Manzana
	Pan de Trigo Integral
	Baritas de Apio
	Sandía Fresca o
	<u>Bocadillo</u>
	Leche
	Chech de fresa

<b>23</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>24</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>25</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 Chex de canela

<b>28</b>	<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

<b>29</b>	<u>Desayuno Week 2</u>
	Leche
	Baritas de Pan Francés Tostado
	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

<b>30</b>	<u>Desayuno Week 2</u>
	Leche
	Avena
	Piña Machacada
	Pasas
	<u>Comida</u>
	Leche
	Polo Teriyaki
	Arroz Integral
	Fresa
	Mantequilla de Semilla de Girasol
	Tanjarina o
	<u>Bocadillo</u>
	Mollete con Arándanos Azules
	Durazno

<b>31</b>	<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