

# SETA HEAD START MENU

# Diciembre 2022

"This institution is an equal opportunity provider"

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

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**5** Desayuno Week 3  
 Leche  
 Cereal Cheerios  
 Naranja  
Comida  
 Leche  
 Manzana  
 Chicharos  
 Macarrón y Queso  
 Sandía Fresca o  
Bocadillo  
 galletas Ritz integrales  
 Pera

**6** 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

**7** Desayuno Week 3  
 Leche  
 Bizcocho de Trigo Integral  
 Durazno  
Comida  
 Leche  
 Melón  
 Arroz y Frijoles  
 Jitomate Picado  
Bocadillo  
 Leche  
 Chex de fresa

**1** 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

**2** Desayuno Week 2  
 Leche  
 Manzana  
 Mollete con Plátano  
Comida  
 Leche  
 Pan de Trigo Integral  
 Brócoli  
 Melón  
 Rebanada de Pavo  
Bocadillo  
 Puré de Manzana  
 Galletas

**12** Desayuno Week 4  
 Leche  
 Manzana  
 Cereal Chex de arroz  
Comida  
 Leche  
 Hamburguesa de Res  
 Elote  
 Naranja  
 Pan de Trigo Integral  
Bocadillo  
 Galletas  
 Durazno

**13** 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 Chex de canela

**14** Breakfast Week 4  
 Leche  
 Avena  
 Pera  
Lunch  
 Leche  
 Enchilada de Queso con Salsa  
 Ensalada de Lechuga Romana  
 Naranja  
Snack  
 Zanahoria  
 Galletas de Trigo Integral  
 Puré de Garbanzo

**15** Breakfast Week 4  
 Leche  
 Chabacano  
 Baritas de Pan Francés Tostad  
Lunch  
 Leche  
 Frijoles Refritos  
 Queso Cheddar  
 Mango  
 Jitomate Picado  
 Tortilla de Trigo Integral  
Snack  
 arandanos secos  
 Barita de Queso

**16** Breakfast Week 4  
 Leche  
 Manzana  
 Mollete con Arándanos Azules  
Lunch  
 Leche  
 Melón  
 Zanahoria  
 galletas Ritz integrales  
 Ensalada de Atún  
Snack  
 Leche  
 Galletas

**19** 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

**20** Desayuno Week 5  
 Leche  
 Manzana  
 Cereal Chex de canela  
Comida  
 Leche  
 Pan de Trigo Integral  
 Zanahoria  
 Mango  
 Rebanada de Pavo  
Bocadillo  
 Leche  
 Cereal Kix

**21** 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%

**22** Desayuno Week 5  
 Leche  
 Avena  
 Piña Machacada  
 Pasas  
Comida  
 Leche  
 Chabacano  
 Ensalada de Lechuga Romana  
 Espagueti Horneado (turkey)  
Bocadillo  
 Leche  
 Chex de fresa

**23** Desayuno Week 5  
 Leche  
 Mollete con Plátano  
 Naranja  
Comida  
 Leche  
 Plátano Fresco  
 Brócoli  
 Ensalada de Pollo  
 Galletas de Trigo Integral  
Bocadillo  
 Leche  
 Cereal Chex de arroz

**26** 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

**27** 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

**28** Desayuno Week 1  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
Comida  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
Bocadillo  
 NO CLASES  
 NO CLASES

**29** Desayuno Week 1  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
Comida  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
Bocadillo  
 NO CLASES  
 NO CLASES

**30** Desayuno Week 1  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
Comida  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
 NO CLASES  
Bocadillo  
 NO CLASES  
 NO CLASES