

SETA HEAD START MENU

Julio 2020

"This institution is an equal opportunity provider"

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	<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

2	<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

3	<u>Desayuno Week 4</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

6	<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

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

8	<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%

9	<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

10	<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

13	<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

14	<u>Breakfast Week 1</u>
	Leche
	Chabacano
	Cereal Cheerios de Grano Inte
	<u>Lunch</u>
	Leche
	Queso Americano
	Manzana
	Pan de Trigo Integral
	Brócoli
	Sandía Fresca o
	<u>Snack</u>
	Leche
	Chex de fresa

15	<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

16	<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

17	<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 Integral Rice Krispies

20	<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

21	<u>Desayuno Week 2</u>
	Leche
	Baritas de Pan Francés Tostad
	Pera
	<u>Comida</u>
	Leche
	Manzana
	Zanahoria
	Pierna de Pollo
	barra de pan para
	<u>Bocadillo</u>
	Leche
	Cereal Integral Rice Krispies

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

23	<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

24	<u>Desayuno Week 2</u>
	Leche
	Manzana
	Mollete con Plátano
	<u>Comida</u>
	Leche
	Pan de Trigo Integral
	Brócoli
	Melón
	Rebanada de Pavo
	<u>Bocadillo</u>
	Puré de Manzana
	Galletas

27	<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

28	<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 Girasol

29	<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

30	<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

31	<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 Integ