

Desayuno ¼ taza de leche, ½ taza de frutas/verduras o ¼ de c/u, ½ oz de granos. Almuerzo ¾ taza de leche, 1½ oz de carne (alternativo), ¼ taza de frutas/vegetales c/u, ½ oz de granos

Colación Escoja 2 de los 5 componentes: ½ taza de leche, ½ oz de carne (alternativo), ½ oz frutas/vegetales o ¼ de c/u, ½ oz de grano

HEAD START OF YAMHILL COUNTY

MEC / WS / NEWBERG

Octubre 2022	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
DESAYUNO Octubre 3-6	Yogur de vainilla, granola Moras	Cereal de kix plátanos	Muffins de trigo con plátanos Puré de manzana	Yogur de vainilla, granola Fresas frescas
ALMUERZO	Politos fritos Con pan de trigo Chicharos Peras	Espagueti integral c/ carne molida Broccoli al vapor Duraznos	En salada de huevos con tostadas Zanahorias y pepinos con aderezo Rebanadas de naranjas	Pozole de pollo con tortillas chips Limonas repollo rábanos Tostadas Pina fresca
BOCADILLOS	Galletas de goldfish Fruta tropical	Pretzel Guisantes c/ aderezo	galletas de trigo zanahorias con aderezo	Baritas de queso Puré de manzana
DESAYUNO Octubre 10-13	Cereal de flakes Plátanos	Muffin de trigo con plátano Pared de manzana	Cereal de cheerios Plátanos	Yogurt de vainilla granola Duraznos
ALMUERZO	Sándwich de pavo y queso con pan de trigo Lechuga jitomates, pepinos Rebanadas Manzanas	Frijoles con chili Pan de elote Ensalada de espinacas Rebanadas de naranjas	Enchiladas de pollo Guisantes, zanahorias con aderez Pina fresca	Burritos de frijoles Vegetables al vapor Melón verde
BOCADILLOS	Mandarinas Galletas de animalitos	Pretzeles Baritas de queso	Galletas de trigo de gold fish Sandia	Apio con baritas de queco Galletas
DESAYUNO Octubre 17-29	Waffles de trigo Puré de manzana	Cereal de rice krispys Plátanos	Pan francés tostado Puré de manzana	Yogurt de vainilla granola Duraznos
ALMUERZO	No clases	Politos fritos Con pan de trigo Ensalada verde c/ aderezo Rebanadas de peras	Sloppy joes pan de trigo con carne molida Vegetables al vapor Rebanadas de naranjas	Enchiladas de pollo Ensalada verde con aderezo melón
BOCADILLOS		Pretzeles, baritas de queso	Galletas de goldfish Moras	Galletas de animalitos Puré de manzana
DESAYUNO Octubre 24-27	Cereal de life con canela Plátanos	Waffles de trigo Puré de manzana	Huevos fritos Con queso Pan tostado Duraznos	Yogurt de vainilla granola Moras
ALMUERZO	Pizza de queso con pan de trigo y pepperoni Espinacas con aderezó Rebanadas de manzana	Hamburguesas en pan de trigo Queso jitomate lechuga Naranjas	Pollo al horno Pimiento dulce curdos Con pan de trigo Melón	Sopa de Lentejas Mix vegetables Tortillas chips Manzanas
BOCADILLOS	Galletas pretzel Huajes con aderezó	Galletas de Gold fish Baritas de queso	Galletas de wheat thins Fresas frescas	Baritas de queso con White chedddar rice cakes

“Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.”

*Se sirve leche de 1% con todas las comidas. **Se sirven granos integrales por lo menos una vez al día.

El menü este sujeto a cambios.