



ESCUELAS PÚBLICAS DE SEATTLE: HEAD START MENU

ENERO, 2008



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cereales Surtidos, ½ Rebanada de Pan Tostado Integral, Fruta o Jugo 100% de Fruta y Leche	Huevo y Salchicha de Pavo Tac-Go c/ Salsa ½ Rebanada de Pan Tostado Integral, Fruta o Jugo 100% de Fruta y Leche	Palitos de Pan Francés, ½ Rebanada de Pan Tostado Integral, Compota de Manzana y Leche.	Omelet de Queso Cheddar, ½ Rebanada de Pan Tostado Integral, Fruta o Jugo 100% de Fruta y Leche	Palitos de Pancake, ½ Rebanada de Pan Tostado Integral, Fruta o Jugo 100% de Fruta y Leche
7 Pizza de Queso Deep Dish Fruta Mixta Refrigerada <i>producida localmente</i> Leche <i>Bocadillo: Bug Bites de Canela y Leche</i>	8 Nuggets de Pollo c/ Trozos de Papa Cocida Gajos de Naranja Jugosos Galletas Saltine (2) Leche <i>Bocadillo: Snacks de Vainilla y 4 onzas de Jugo</i>	9 Empanada Italiana, Ensalada Jardinera con Aderezo Bajo en Grasa Zanahorias Miniatura ½ Plátano Leche <i>Bocadillo: Galleta de Avena Casera y Leche</i>	10 Frijoles Negros y Arroz con Queso Cheddar. Ensalada Jardinera con Aderezo Ranch Bajo en Grasa Compota de Manzana Leche <i>Bocadillo: Cereal Kix y Leche</i>	11 Hamburguesa en Pan Multigrano c/ Trozos de Papa Cocida Ensalada de col con col morada Peras Refrigeradas Leche <i>Bocadillo: Bageler de Fresa y Leche</i>
Surtido de Cereales Fríos, ½ Rebanada de Pan Tostado Integral, Fruta o Jugo 100% de Fruta y Leche	Huevo y Biscuit de Queso, ½ Rebanada de Pan Tostado Integral, Fruta o Jugo 100% de Fruta y Leche	Mini Pancakes, Huevos Revueltos, ½ Rebanada de Pan Tostado Integral, Compota de Manzana y Leche	Huevo y Burrito de Queso c/ Salsa ½ Rebanada de Pan Tostado Integral, Fruta o Jugo 100% de Fruta y Leche	½ Rollo de Canela (sin glaseado), Queso String, ½ Rebanada de Pan Tostado Integral, Fruta o Jugo 100% de Fruta y Leche
14 Piernas de Pollo c/ Maíz Zanahorias Miniatura Duraznos Refrigerados Leche <i>Bocadillos: Kiwi Fresco, galletas Graham y Agua</i>	15 Jamón de Pavo Caliente y Queso en Pan Multigrano Rodajas de Pepino Gajos Jugosos de Naranja Leche <i>Bocadillo: Goldfish Grahams y Leche</i>	16 Bocaditos de Pollo Teriyaki c/Arroz Integral Cocido Rodajas de Zanahoria Peras Producidas Localmente Leche <i>Bocadillo: Galletas de Animalitos y Leche</i>	17 Tetrazzini de Pavo Asado Ensalada Jardinera c/ Aderezo Ranch bajo en Grasa Mezcla de Frutas Frescas Leche <i>Bocadillo: Rollito de Trigo Integral, Cuadro de Queso Cheddar y Agua</i>	18 Ravioli de Res c/ Salsa de Carne Ensalada Jardinera c/ Aderezo Ranch Bajo en Grasa Frutas Frescas de la Estación Galletas Saltine (2) Leche <i>Bochadillo galletas Goldfish y 4 oz. de Jugo</i>
	Cereales Fríos Surtidos, ½ Rebanada de Pan Tostado Integral, Fruta o Jugo 100% de Frutas y Leche	Palitos de Pan Francés, ½ Rebanada de Pan Tostado Integral, Frutas Refrigeradas y Leche	Huevo y Muffin de queso, ½ rebanada de pan tostado integral Fruta o jugo 100% de fruta y leche	Cereales Surtidos, ½ Rebanada de Pan Tostado Integral, Fruta o 100% Jugo de Fruta y Leche
21 Escuelas Públicas de Seattle Hoy no Labora 	22 Nuggets de pescado Con gajos de papa al horno Brócoli con aderezo Ranch bajo en grasa Gajos de tarta de manzana Leche <i>Bocadillo: Scooby Snacks y leche</i>	23 Hot dog de pollo con mostaza Con granos de elote calientes Ensalada jardinera con aderezo Ranch Compota de manzana Leche <i>Bocadillo: Gajos de peras grescas Galletas Graham y agua</i>	24 Panecillos de queso mozzarella con salsa marinadas Zanahorias miniaturas Gajos de naranja jugosos Leche <i>Bocadillo: Una barra Spice estilo casero y leche</i>	25 Comida cubana autentica Arroz Con Pollo con arroz amarillo Ensalada jardinera con aderezo Ranch Ensalada de frutas tropicales Leche <i>Snack: Muffin de fruta y 4 oz de jugo</i>
	Variedad de Cereales, ½ rebanada de pan integral, Fruta o jugo 100% de fruta y leche	Huevo, queso y palito de salchicha de pavo ½ rebanada de pan tostado integral Fruta o jugo 100% de fruta y leche	Palitos de pancake ½ rebanada de pan tostado integral Fruta o Jugo 100% de Fruta	
28 Escuelas Públicas de Seattle Hoy no Labora 	29 Deep Dish Pizza de queso Zanahorias Miniatura y Brócoli Con aderezo Ranch bajo en grasa Duraznos refrigerados Leche <i>Bochadillo galleta Goldfish Graham gigante de canela y leche.</i>	30 Nuggets de Pollo c/Trozos de Papa Cocida Kool Kiwi Galletas Saltine (2) Leche <i>Bocadillo: Rice Krispies y Leche</i>	31 Trozos de carne Teriyaki c/ Arroz Integral Tiras de pimiento Bell Toronja Refrigerada Leche <i>Bocadillo: Munchie Kids Snacks y 4 oz. de Jugo</i>	

Head Start Notas del Menu:

(Menu Subject to Change)

-La variedad de cereales fríos incluye Cheerios, Kix (regular) y Rice Krispies.

-Las Frutas del Desayuno incluyen una variedad de frutas enlatadas (duraznos, peras, puré de manzana y Frutas de Temporada (manzanas, peras, kiwi, uvas, plátanos, etc.).

-Los jugos incluyen una variedad de Jugo 100% de Fruta (Manzana, Naranja, Toronja o Uva). El Personal del Salón de Head Start servirá agua.

-El Yogurt de Fruta es producto natural libre de gluten y gelatina disponible en una variedad de sabores (fruta y vainilla). La Leche es libre de hormona rBST.

F.Y.I.