





ESCUELAS PUBLICAS DE SEATTLE MENU HEAD START - *Marzo, 2008* (revisado 2-12-08)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<i>Celebra la semana nacional de desayuno escolar Marzo 3 - 7, 2008 "Estimula tu imaginación"</i>				
Cereal Espacial con Asteroides y polvo cósmico, ½ rebanada de pan tostado de trigo, Fruta 100% Jugo de fruta y Leche	Burrito de Queso y Huevo con o sin Salsa, ½ rebanada de pan tostado de trigo, Fruta 100% Jugo de Fruta y Leche	Crepas con o sin Miel, Huevos ½ rebanada de pan tostado de trigo, Fruta 100% Jugo de Fruta y Leche	Bagel al Estilo Nueva York ½ rebanada de pan tostado de trigo, Fruta 100% Jugo de Fruta y Leche	Cereal Espacial con Asteroides y polvo cósmico, ½ rebanada de pan tostado de trigo, Fruta 100% Jugo de fruta y Leche
DÍA DEL DR. SEUSS 3 Un Pescado, Dos Pescados, Pescado Rojo, Pescado Azul en trozos Granos de Maíz Calientes Ensalada Jardín con Aderezo Rancho Fruta Kiwi Leche  Botana: Yo  Dr. Seuss y Leche	Desayuno para Almuerzo 4 Muffin Tostado de Queso y Huevo Tomates Pequeños Gajos de Naranja Jugosos Leche Botana: Cuadros de Queso, Galletas Saladas (2) y Agua	5 Envuelto de Pollo y Queso Cheddar con o sin Lechuga y Col cortada Rodajas de Pepino ½ Banana Leche Botana: Galletas de Animalitos y Leche	6 Chili con o sin Queso Cheddar Ensalada Jardín con Aderezo Rancho Puré de Manzana Frío Galletas Saladas (2) Leche Botana: Galleta de Avena y Chocolate y Leche	7 Barras de Pan con Queso Mozzarella Con o sin Salsa Marinara Ensalada Jardín con Aderezo Rancho Duraznos Fríos Leche Botana: Muffin de Berry Azul y 4 oz. de Jugo
Cereal Frio Variado, ½ rebanada de pan tostado de trigo, Fruta 100% Jugo de Fruta y Leche	Torta de Huevo y Queso Cheddar, ½ rebanada de pan tostado de trigo, Fruta 100% Jugo de Fruta y Leche	6 oz. de Yogurt desgrasado variado, ½ rebanada de pan tostado de trigo, Fruta 100% Jugo de Fruta y Leche	Pan de Plátano, Queso en Barra ½ rebanada de pan tostado de trigo, Fruta 100% Jugo de Fruta y Leche	Crepa en Barra, ½ rebanada de pan tostado de trigo, Fruta 100% Jugo de Fruta y Leche
10 Corndog de Pavo en Pan Integral Zanahorias Pequeñas Rebanadas de Manzana Fuji Leche Botana: Galletas de Canela y Leche	11 Ravioli de Res con Salsa de Carne Ensalada Jardín con Aderezo Rancho Rodajas de Pepino Pan de Trigo enrollado Leche Botana: Fruta Kiwi, Galletas Graham y Agua	12 Envuelto de Chili y Queso en Tortilla de Trigo Cortes de Zanahoria ½ Plátano Caja de Pasitas Leche Botana: Bagel de Fresa y Leche	13 Quesadilla de Queso Con o sin Salsa Chicharos Fríos Trozos de Piña Leche Botana: Pan de Plátano y Leche	14 Sandwich de Pavo y Queso En Pan Multigrano con o sin Lechuga Zanahorias Pequeñas Peras Frías Leche Botana: Botana Munchie y 4 oz. de Jugo
Cereal Frio Variado, ½ rebanada de pan tostado de trigo, Fruta 100% Jugo de Fruta y Leche	Biscuit de Queso y Huevo, ½ rebanada de pan tostado de trigo, Fruta 100% Jugo de Fruta y Leche	Crepas Belgas en Barra, Salchichón de Res, ½ rebanada de pan tostado de trigo, Fruta 100% Jugo de Fruta y Leche	½ Rollo de Canela (sin glaseado), Queso, ½ rebanada de pan tostado de trigo, Fruta 100% Jugo de Fruta y Leche	
 DÍA DE SAN PATRICIO 17 Paquete Caliente Italiano Brócoli con Aderezo Rancho Fruta Kiwi Leche Botana: Galleta San Patricio y Leche	18 Burrito de Frijoles y Queso Con o sin Salsa Ensalada Jardín con Aderezo Rancho Copa de fresas en Rebanadas Leche Botana: Gajos de Naranja Jugosos, Galletas Graham y Agua	19 Pollo Dulce y Agrio Con Arroz Integral al Vapor Rodajas de Pepinos Rebanadas de Manzana Fuji Leche Botana: Galletas Scooby Doo y 4 oz. Jugo	20 Barras de Pan con Queso Mozzarella Con o sin Salsa Marinara Zanahorias Pequeñas Puré de Manzana Frío Leche Botana: Cereal Kix y Leche	Escuelas Públicas de Seattle Cerradas
Cereal Frio Variado, ½ rebanada de pan tostado de trigo, Fruta 100% Jugo de Fruta y Leche	Burrito de Huevo y Queso con o sin Salsa, ½ rebanada de pan tostado de trigo, Fruta 100% Jugo de Fruta y Leche	6 oz. de Yogurt desgrasado variado, ½ rebanada de pan tostado de trigo, Fruta 100% Jugo de Fruta y Leche	Muffin de Queso y Huevo, ½ rebanada de pan tostado de trigo, Fruta 100% Jugo de Fruta y Leche	Crepas Pequeñas, Salchichón de Res, ½ rebanada de pan tostado de trigo, Chilled Peaches & Leche
24 Sandwich de Queso en Pan Integral Tostado Granos de Maíz Calientes Zanahorias Pequeñas Gajos de Naranja Jugosos Leche Botana: Pretzels y 4 oz. De Jugo	25 Malteado de Queso con Pavo en Pan Multigrano Rodajas de Pepino Fruta Kiwi Leche Botana: Galletas de Canela Grahams & Leche	26 Carne de Res en Teriyaki Con Arroz Integral al Vapor Chicharos Dulces ½ Plátano Leche Botana: Muffin de Manzana y Canela y Leche	27 Macaroni con Queso hecho en Casa Frijoles Verdes Chile Poblano Ensalada de Fruta Fría Leche Botana: Barra Condimentada y Leche	28 Sandwich Italiano de Albóndigas con Queso Mozzarella Ensalada Jardín con Aderezo Rancho Piña Fría Leche Botana: Queso en Cuadros, Galletas Saladas, (2) y Agua
31 Escuelas Públicas de Seattle cerradas del 3/31 al 4/4 por Vacaciones de Primavera 	Notas del Menú Head Start: -El Cereal Variado incluye una selección de Cheerios, Kix (regular), y Rice Krispies. - La fruta del desayuno incluye variedad de fruta enlatada (duraznos, peras, puré de manzana, piña o fruta mixta) y fruta de la estación fresca (manzana, pera, kiwi, uva, plátano, etc). -El jugo incluye una variedad de Jugo de Fruta 100% (Manzana, Naranja, Piña o Uva). Agua será provista por el personal del salón Head Start. -El Yogurt de fruta es todo natural, libre de gluten y gelatina disponible en una variedad de sabores (frutas y vainilla). La Leche es libre de hormona rBST.			