

# ESCUELAS PÚBLICAS DE SEATTLE – **MENÚ DEL PROGRAMA HEAD START**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cereal Frío Variado, ½ Rebanada de Pan de Trigo 100%, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Pancake en Barra, ½ Rebanada de Pan de Trigo 100%, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Rol Integral de Canela Pequeño (sin azúcar), ½ Rebanada de Pan de Trigo 100%, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Hot Pocket con Salchicha de Pavo & Huevo, ½ Rebanada de Pan de Trigo 100%, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Bagels Integrales con Queso Crema, ½ Rebanada de Pan de Trigo 100%, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche
2	3	4	5	6
Ravioles de Carne Brócoli Fresco Uvas Sin Semillas Panecito Integral Leche  <i>Bocadillo: Goldfish Integrales de Queso Cheddar &amp; 4 oz. de Jugo</i>	Chili Vegetariano Con Totopos de Maiz & Queso Cheddar Ensalada Mixta con Aderezo Ranch Rebanadas de Pepino Leche  <i>Bocadillo: Gajos de Naranja Jugosa, Galletas Graham &amp; Agua</i>	Burrito de Frijoles & Queso con Salsa Tiritas de Pimiento Pera An Jou Fresca Leche  <i>Bocadillo: Duendes Graham de Canela &amp; Leche</i>	<b>Desayuno para el Almuerzo</b> Palitos de Pan Frances Tostados a la Parrilla Con Salchicha de Res Tomatitos Platanicos Leche <i>Bocadillo: Cuadradito de Queso Cheddar, Galletas Saladas (2) &amp; Agua</i>	Tetrazzini de Pavo Rostizado Estilo Casero Ensalada Mixta con Aderezo Ranch Rebanadas de Zanahoria Leche  <i>Bocadillo: Bagels Integrales (2) Con Queso Crema &amp; 4 oz. de Jugo</i>
Cereal Frío Variado, ½ Rebanada de Pan de Trigo 100%, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Panque de Arándano, ½ Rebanada de Pan de Trigo 100%, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche		Pancakes Pequeños, Huevos Revueltos, ½ Rebanada de Pan de Trigo 100%, Fruta Fría y Leche	Omelet de Queso Cheddar, ½ Rebanada de Pan de Trigo 100%, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche
9	10	11	12	13
Trozos de Pollo Estilo Pierna con Papas Sazonadas al Horno Zanahoritas Kool Fruta Kiwi Leche <i>Bocadillo: Bocadillos Deportivos de Canela &amp; Leche</i>	Quesadilla con Salsa Ensalada Mixta con Aderezo Ranch Coliflor Leche <i>Bocadillo: Manzana Crujiente, Palito de Queso &amp; Agua</i>	<b>Día Conmemorativo de los Veteranos No Habrá Clases</b>	Pollo Estilo Teriyaki con Arroz Integral Frito Rebanadas de Pepino Gajos de Naranja Jugosa Leche <i>Bocadillo: Panqué de Fruta &amp; Leche</i>	Macarrón con Queso Estilo Casero Ensalada Mixta con Aderezo Ranch Fruta Fría Mixta Leche  <i>Bocadillo: Cereal Kix &amp; Leche</i>
Cereal Frío Variado, ½ Rebanada de Pan de Trigo 100%, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Palitos de Pan Francés Tostado a la Parrilla, ½ Rebanada de Pan de Trigo 100%, Fruta Fría y Leche	Yogurt de Baja Grasa y Panqué Cuadrado de Arándano ½ Rebanada de Pan de Trigo 100%, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Burrito de Huevo y Queso, ½ Rebanada de Pan de Trigo 100%, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Cereal Frío Variado, ½ Rebanada de Pan de Trigo 100%, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche
16	17	18	19	20
Nuggets de Pollo con Granos de Elote Calientes Brócoli Fresco Rebanadas de Manzana Leche <i>Bocadillo: Galletas Graham Gigantes con Forma de Goldfish &amp; leche</i>	Nuggets de Pescado Empanizados con Papas Sazonadas al Horno Zanahoritas Kool Fruta Kiwi Leche <i>Bocadillo: Bagel-ful &amp; 4 oz. de Jugo</i>	Palos de Queso Mozzarella con Salsa Marinara Ensalada Mixta con Aderezo Ranch Pera An Jou Fresca Leche <i>Bocadillo: Cuadrito de Panqué de Arándano &amp; Leche</i>	Pavo Rostizado con Jugo de Carne con Puré de Papas Rebanadas de Pepino Mandarina Satsuma Fresca Leche <i>Bocadillo: Yogurt de Baja Grasa, Galletas Graham &amp; Agua</i>	Burrito de Frijoles y Queso con Salsa Ensalada Mixta con Aderezo Ranch Fruta de Temporada Fresca Leche <i>Bocadillo: Galletas de Animalito &amp; Leche</i>
23	24	25	26	27
Todas las Escuelas de K-5º & de K-8º Grado No Tendrán Clases			Festividades de Acción de Gracias	
Cereal Frío Variado, ½ Rebanada de Pan de Trigo 100%, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche				
30				
Pizza Integral de Queso Zanahoritas Manzana Local Crujiente Leche <i>Bocadillo: Galletas de Canela &amp; Leche</i>				

## Noviembre del 2009



F.Y.I.

**Notas del Menú del Programa Head Start:**

- El Cereal Frío Variado incluye Wheaties, Kix (regular), y Rice Krispies. La leche es provista en el Desayuno, Almuerzo y en el Periodo de Bocadillo en Porciones de 8 oz.
- El Desayuno puede incluir una variedad de frutas enlatadas (duraznos, peras, puré de manzana o fruta mixta) y fruta de temporada (manzanas, peras, kiwi, naranjas, uvas, y plátanos)
- Jugo incluirá una variedad de 4 oz. de 100% Jugo de Fruta (Manzana o Naranja). El yogurt está libre de lactosa, gluten, gelatina & es un producto libre de la hormona rBST,
- El agua es provista por el personal del salón de clases del programa Head Start