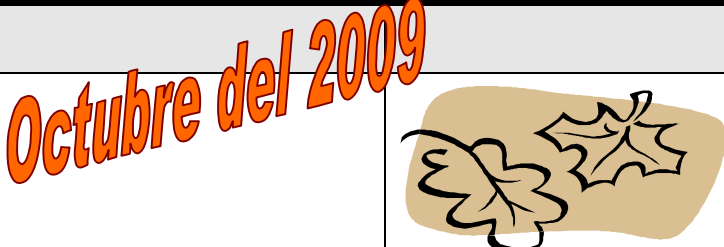


ESCUELAS PÚBLICAS DE SEATTLE - MENÚ DEL PROGRAMA HEAD START

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Muffin de Huevo y Queso, ½ Rebanada de Pan de Trigo 100%, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Cereal Variado frío, ½ Rebanada de Pan de Trigo 100%, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche
			1 Poyo Estilo Teriyaki con Arroz Integral Ensalada Mixta con Aderezo Ranch Tiritas de Pimiento Leche Botana: Panque de Fruta & 4 oz. de Jugo	2 Corndog Integral de Pavo con Mostaza Zanahoritas Fruta Mixta Fría Leche Botana: Cereal Kix & Leche
Cereal Variado frío, ½ Rebanada de Pan de 100% Trigo, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Palitos de Pan Francés Tostado a la Parrilla, ½ Rebanada de Pan de 100% Trigo, Fruta Fría y Leche	Bagel Integral con Queso Crema, ½ Rebanada de Pan de 100% Trigo, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Cereal Variado frío, ½ Rebanada de Pan de 100% Trigo, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	
5 Nuggets de Poyo con Trozos de Elote Caliente Zanahoritas Kool Fruta Kiwi Leche Botana: Miel GIGANTE & Goldfish Integral & Leche	6 Chili & Queso Enrollado en Una Tortilla de Harina Ensalada Mixta con Aderezo Ranch Rebanadas de Pepino Leche Botana: Gajos de Manzana Crujiente, Palito de Queso & Agua	7 Palos de Pan con Queso Mozzarella con Salsa Marinara Guisantes Verdes Leche Botana: Bagel-ful & 4 oz. de Jugo	8 Nachos con Carne Sazonada & Frijoles, Salsa de Queso Jalapeña Zanahoritas Puré de Manzana Frio Leche Botana: Pequeño Yogurt, Galletas Graham & Agua	9 <i>Día de Desarrollo Profesional Las Habrán Clases en las Escuelas Públicas de Seattle</i>
Cereal Variado frío, ½ Rebanada de Pan de 100% Trigo, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Pancake en Barra, ½ Rebanada de Pan de 100% Trigo, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Rollo de Canela Integral (sin azúcar), ½ Rebanada de Pan de 100% Trigo, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Hot Pocket con Salchicha de Pavo & Huevo, ½ Rebanada de Pan de 100% Trigo, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Bagels Integrales con Queso Crema, ½ Rebanada de Pan de 100% Trigo, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche
12 Ravioles de Carne Ensalada Mixta con Aderezo Ranch Manzana Crujiente Local Panecito Integral Leche Botana: Mini Galletas de Animalitos & Leche	13 Burrito de Frijoles & Queso Coliflor Kool Fruta Kiwi Leche Botana: Galleta de Azúcar & Leche	14 Nuggets de Pescado Empanizados con Papas Horneadas Sazonadas Ensalada de Col Cremosa Plátano (1/2) Leche Botana: Queso Cheddar, Galletas Saladas & Agua	15 <u>Desayuno para el Almuerzo</u> Palitos de Waffle Beléigo con Salchicha de Res Jitomatitos Puré de Manzana Frio Leche Botana: Pasas Galletas Graham & Agua	16 Tetrazzini de Pavo Ensalada Mixta con Aderezo Ranch Duraznos Fríos Leche Botana: Goldfish Integrales con Queso Cheddar & Leche
Cereal Variado frío, ½ Rebanada de Pan de 100% Trigo, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Barra de Desayuno con Relleno de Fruta ½ Rebanada de Pan de 100% Trigo, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Mini Hot Cakes, Huevos Revueltos, ½ de Una Rebanada de Pan 100% de Trigo, Fruta Enfría da & Leche	Bísquet de Desayuno de Huevo y Queso ½ Rebanada de Pan de 100% Trigo, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Cereal Variado frío, ½ Rebanada de Pan de 100% Trigo, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche
19 Trozos de Pollo Empanizados Estilo Pierna con Papas Horneadas Sazonadas Zanahoritas Uvas Sin Semillas Leche Botana: Galletas de Canela & Leche	20 Pizza Integral de Queso Ensalada Mixta con Aderezo Ranch Rebanadas de Manzana Local Leche Botana: Galletas Goldfish Integrales & 4oz de Jugo	21 Taco Suave de Carne Con Queso Cheddar Palitos de Jícama Kool Fruta Kiwi Leche Botana: Yogurt Pequeño, Cerezas Secas & Agua	22 Sandwich de Pescado Empanizado en Pan Integral con Salsa Tártara Ensalada Mixta con Aderezo Ranch Guisantes Verdes Leche Botana: Platanito, Galletas Graham & Agua	23 Perro Caliente de Pollo con Mostaza Trozos de Elote Caliente Ensalada Mixta con Aderezo Ranch Fruta Mixta Fría Leche Botana: Wheaties & Leche
Cereal Variado frío, ½ Rebanada de Pan de 100% Trigo, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche	Waffles Estilo Beléiga, Salchicha de Res, ½ Rebanada de Pan de 100% Trigo, Fruta enfría da & Leche	Yogurt desgrasado, Panqué de Fruta 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	Bagel Integral con Queso Crema, ½ Rebanada de Pan de 100% Trigo, Fruta o Jugo de Fruta 100% y Leche
26 Nuggets de Pollo con Papas Sazonadas Horneadas Zanahoritas Manzana Crujiente Local Leche Botana: Miel GIGANTE & Goldfish Integral & Leche	27 Hamburguesa de Pollo Empanizada en Pan Integral Ensalada Mixta con Aderezo Ranch Brócoli Leche Botana: Gajos de Naranja, Palito de Queso & Agua	28 Trozos de Carne Estilo Teriyaki Con Arroz Integral Tomatitos Kool Fruta Kiwi Leche Botana: Panqué de Fruta & Leche	29 Espagueti Somali con Salsa de Carne Ensalada Mixta con Aderezo Ranch Rebanadas de Pepino Leche Botana: Mini Galletas de Animalito & 4 oz de Jugo	30 Pavo Rostizado & Queso Enrollado en Una Tortilla de Harina con Lechuga & Col Zanahoritas Puré de Manzana Frio Leche Botana: Pequeño Bizcocho de Chocolate & leche

Notas del Menú:

- La Variedad de Cereal Frio incluirá Cheerios, Kix (regular), y Rice Krispies. Leche es provista en porciones de 8 oz durante el desayuno, almuerzo y la botana.
- La fruta del desayuno incluirá una variedad de fruta enlatada (duraznos, peras, puré de manzana, piña o coctel de frutas) y fruta de temporada (manzanas, peras, kiwi, naranjas, uvas, & plátanos).
- Los Juocos incluirán una variedad de Juocos de 100% Fruta (de Manzana o Naranja). El agua es provista por el personal del salón de clases del proograma Head Start
- El Yoqurt es un producto libre de aluten y aelatina.

F.Y.I.