

SHARE Head Start

CENTRO - _____

3-5 años

Nota: El agua es accesible para todos los niños durante todo el día.

Nota: Servimos leche entera sin sabor a 12-23 meses; Servimos 1% de leche sin sabor a 2 años o más

		Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Desayuno						
						
	Otro					
Almuerzo						
						
						
						
Bocadillo	Escoja DOS: 					

Ingredientes de frutas tropicales: papaya y piña en jugo de fruta natural

CENTRO - _____

Feb. 3-7, 2020

3-5 años

Nota: El agua es accesible para todos los niños durante todo el día.

Nota: Servimos leche entera sin sabor a 12-23 meses; Servimos 1% de leche sin sabor a 2 años o más

		Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
		3	4	5	6	7
Desayuno		6 oz Leche (1%)	6 oz Leche (1%)	6 oz Leche (1%)	6oz Leche (1%)	6oz 1% Leche
		1/2 t Duraznos en Cubos	1/2 t Peras en cubo	1/2 Manzana en Rebanadas	1/2 Toronja cortado	1/2 Banano
		3/4 t Semola de Maiz	Palitos de tostadas francesas Integrales	3/4 t Cheerios Integrales	3/4 t Avena	3/4 t Cornflakes
	Otro		Miel		Canela	
Almuerzo		6 oz Leche (1%)	6 oz Leche (1%)	6 oz Leche (1%)	6oz Leche (1%)	6oz 1% Leche
		1.5oz Ensalada de atun	1.5oz Pastel de Carne	1.5oz Frijoles negros y arroz Cubanos	1.5 oz Pizza de Queso	1.5oz Empanada de pollo a la barbacoa
		1/4 t Chicharos	1/4 t Pure de papas	1/4 t Collard Greens	1/4 t Ensalada Lechuga /Tomate	1/4c Ensalada de Col
		1/4 t Fruta Tropical	1/4 t Zanahoria	1/4 t Mandarinas	1/4 t Piña	1/4 t Frijoles Vegetarianos
		Pita Integral	Rollo Integral	Arroz Integral	Aderezo ranch/ Costra de Grano entero	Bollo Integral
Bocadillo	Escoja DOS: 	Agua/ Salsa de Manzana / Paquete de Goldfish	Agua /4 Galletas graham Crackers/ 1/2 t arandanos	Water/1oz Cheese Stick/Ritz Crackers	Agua /1/2 t Mango / Pan de banano integral	Agua /1/2t Duraznos / Yogurt de Vainilla

SHARE Head Start

CENTRO - _____

Feb. 10-14, 2020

3-5 años

Nota: El agua es accesible para todos los niños durante todo el día.

Nota: Servimos leche entera sin sabor a 12-23 meses; Servimos 1% de leche sin sabor a 2 años o más

		Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
		10	11	12	13	14
Desayuno		6 oz Leche (1%)	6 oz Leche (1%)	6 oz Leche (1%)	6oz Leche (1%)	6oz 1% Leche
		1/2 t Fresas	1/2 t Arandanos	1/2 t Duraznos	1/2 t Chicharos	1/2 Banano
		Bisquit	Omelette de Queso	Tostada integral	Panqueques Integrales	3/4 t Cereal Mashmellow Matey
	Otro	Jalea		Jalea	Miel	
Almuerzo		6 oz Leche (1%)	6 oz Leche (1%)	6 oz Leche (1%)	6oz Leche (1%)	6oz 1% Leche
		1.5 oz Salteado de pollo	1.5oz pastel taco de Res	1.5oz Frijoles de mantequilla	1.5oz Pepitas de Pescado	1.5oz Sandwich de Jamon / Queso
		1/4 t Vegetales Orientales	1/4 t Lechuga / tomate	1/4 t Nabos Verdes	1/4 t Brocoli	1/4 t Lechuga / tomate
		1/4 t Fruta tropical	1/4 t Crema de Elote	1/4 t Camote	1/4 t Piña triturada	1/4 t Papas horneados
		Arroz Integral	Tortilla Integral	Pan de Elote	Hushpuppies	Pan Integral
Bocadillo	Escoja DOS: 	Agua/ 1/2 t Salsa de Manzana/ Goldfish	Agua/ Jugo de Uva / Galletas Animal Crackers	Agua /1/2 Naranja cortada &Pelada / Galletas Saladas	Agua/ 1/2 t Fresas/ Yogurt de Sabor	Agua/ 1oz Palillo de Queso / Galletas Ritzcracker

SHARE Head Start

CENTRO - _____

Feb. 17-21, 2020

3-5 años

Nota: El agua es accesible para todos los niños durante todo el día.

Nota: Servimos leche entera sin sabor a 12-23 meses; Servimos 1% de leche sin sabor a 2 años o más

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		17	18	19	20	22
Desayuno		DIA DE LOS	6 oz Leche (1%)	6 oz Leche (1%)	6 oz Leche (1%)	6 oz Leche (1%)
		PRESIDENTES	1/2 t Piña Triturada	1/2 t Fresas	1/2 Banano	1/2 t Duraznos
	Otro		3/4 t Kix	Bagel Pequeño	Tostada Integral	3/4 t Corn Flakes
				Queso Crema	Jalea	
Almuerzo		NO HAY	6 oz Leche (1%)	6 oz Leche (1%)	6 oz Leche (1%)	6 oz Leche (1%)
			1.5 oz Carne de cerdo a la barbacoa rallada	1.5 oz Frijoles de ojo Negro	1.5 oz Ensalada de pollo	1.5 oz Quesedilla de Queso
		CLASE	1/4 t Ensalada de Col	1/4 t brocoli	1/4 t Chicharos	1/4 Lechuga / tomate
			1/4 t Frijoles Vegetarianos	1/4 t Calabacin	1/4 t Mandarinas	1/4 Calabacin
			Bollo Integral	Arroz Integral	Galletas Ritz Crackers	Costra integral
Bocadillo	Escoja DOS: 		Agua/ Naranja Fresca/ Galletas Graham Cracker	Agua/ Cheeze IT integrales/ Fruta tropical	1/2 t Jugo de Manzana/ Sun Chips integrales	Agua/ Pan de mora integral/ Mango

CENTRO - _____

Feb. 24-28, 2020

3-5 años

Nota: El agua es accesible para todos los niños durante todo el día.

Nota: Servimos leche entera sin sabor a 12-23 meses; Servimos 1% de leche sin sabor a 2 años o más

		Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
		24	25	26	27	28
Desayuno		6 oz Leche (1%)	6 oz Leche (1%)	6 oz Leche (1%)	6oz Leche (1%)	6oz 1% Leche
		1/2 t Pure de arandanos	1/2 t Piña	1/2 t Duraznos	1/2 t Fruta Tropical	1/2 Banano
		Gofre integral	Pizza de Desayuno	3/4 t Rice Chex	Semola	3/4 t Cinnamon Toast Crunch Azucar Reducido
	Otro	Miel			con queso	
Almuerzo		6 oz Leche (1%)	6 oz Leche (1%)	6 oz Leche (1%)	6oz Leche (1%)	6oz 1% Leche
		1.5 oz Nuggets de pollo a la parrilla	1.5 oz Espagueti de res	1.5 oz Frijoles Pintos	1.5 oz Empanada de carne con queso	1.5 oz Taco Suave de Pollo
		1/4 Ejotes	1/4 t Ensalada de pepino / tomate	1/4 t Espinacas	1/4 t Ejotes	1/4 t Lechuga / tomate
		1/4 t Tots de papa dulce	1/4 Peras	1/4 Zanahoria	1/4 Manzana en cubitos	1/4 Crema de Elote
		Rol integral	Pasta / Pan de Ajo integral	Pan de Elote	Bollo Integral	Tortilla integral
Bocadillo	Escoja DOS: 	1/2 t Jugo de Uva / Galletas de Ritz Crackers	Agua / 1oz Palillo de Queso / Galletas Saladas integrales	Agua/ 1/2 t Naranja fresca cortada / Galletas Saladas Integrales	Agua/ 1/2 t Melon / Galletas Animal Crackers	Agua / 1/2 t arandanos/ Yogurt