

Desayuno  $\frac{1}{2}$  taza de leche,  $\frac{1}{2}$  taza de frutas/verduras o  $\frac{1}{4}$  de c/u,  $\frac{1}{2}$  oz de granos. Almuerzo  $\frac{1}{2}$  taza de leche,  $1\frac{1}{2}$  oz de carne (alternativo),  $\frac{1}{4}$  taza de frutas/vegetales c/u,  $\frac{1}{2}$  oz de granos

Colación Escoga 2 de los 5 componentes:  $\frac{1}{2}$  taza de leche,  $\frac{1}{2}$  oz de carne (alternativo),  $\frac{1}{2}$  oz frutas/vegetales o  $\frac{1}{4}$  de c/u,  $\frac{1}{2}$  oz de grano

## HEAD START OF YAMHILL COUNTY

MEC / WS/ NEWBERG

Mayo 2023	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
DESAYUNO Mayo 1-4	1 cereal de kix Plátanos	2 avena Fresas frescas	3 muffins de trigo con plátano Duraznos	4 yogurt de vainilla granola Duraznos
ALMUERZO	Espagueti integral con lentejas c/ ensalada Manzanas	Burritos de frijoles Vegetables mixtados Naranjas	Macaron c/ queso y pollo broccoli Melón verde	Tortilla wrap con Hamon de Pavo Sanagorias rallada espinacas queso crema Melón
Bocadillo	Plátanos Leche	Barritas de queso Pretzels	Sandia Galletas de animalitos	Rice cakes Duraznos
DESAYUNO Mayo8-11	8 cereal de wheaties Plátanos	9quesadillas con queso salsa Naranjas	10 pna de francés c/ canela Plátanos	11 yogurt de vainilla granola Moras
ALMUERZO	Hamburguesas con queso y pan de trigo, lechuga jitomates Mandarinas	Piernitas doradas en horno Chicharros c/ zanahorias Pan de trigo Duraznos	Tostadas de frijoles Lechuga, jitomate, queso Melón	Strogoff con carne de rez y lentejas Ejotes al vapor Peras
Bocadillos	Wheat thins Naranjas	Muffins Puré de manzana	Fresas frescas Rice cakes	Moras frescas Pretzels
DESAYUNO Mayo15-18	15 cereal de chex Fresas	16 panques con plátano Pasas	17 pan de trigo con queso crema Kiwis	18 yogurt de vainilla granola Fresas
ALMUERZO	Sloppy Joes c/ carne y lentejas Maíz al vapor Naranjas	Acer tu propio sandwich lechuga, jitomate, queso Manzanas	Espagueti integral c/carne c/ lentejas ejotes al vapor Plátanos	Pozole de pollo c/ tostadas Rábanos, limón, lechuga Sandia
Becadillos	Yogurt de vainilla Moras	Galletas de animalitos Mandarinas	Wheat thins Naranjas	Baritas de queso Pretzels
DESAYUNO Mayo22-25	22 yogurt de vainilla granola Moras	23 muffins de trigo con Crema de queso Puré de manzana	24 cereal de cheerios Plátanos	25
ALMUERZO	Pizza de trigo con jamón de pavo Ensalada Sadia	Enchiladas de pollo Ensalada verde con aderezo Manzanas	Tostadas de frijoles Lechuga, salsa, queso Fresas frescas	Osino de cocinera
Bocadillo	Zanahorias galletas Aderezo	Baritas de queso Pretzels	Yogurt de vainilla Granola	
DESAYUNO Mayo 29 junio 1	29	30	31 cereal de kix Plátanos	1 chilaquiles c/ salsa Peras
Almuerzo	Dia festivo	HSYC ESTA CERRDO	Tacos de pollo Lechuga, salsa queso Manzanas	Acer tu propio sandwich lechuga, jitomate, queso Melón
Bocadillos			Galletas de animalitos Mandarinas	Sandia Galletas de animalitos

“

“Esta institución en un proveedor que ofrecen igualdad de oportunidades.”

**Desayuno**  $\frac{1}{4}$  taza de leche,  $\frac{1}{2}$  taza de frutas/verduras o  $\frac{1}{4}$  de c/u,  $\frac{1}{2}$  oz de granos. Almuerzo  $\frac{1}{4}$  taza de leche,  $1\frac{1}{2}$  oz de carne (alternativo),  $\frac{1}{4}$  taza de frutas/vegetales c/u,  $\frac{1}{2}$  oz de granos

**Colación** Escoja 2 de los 5 componentes:  $\frac{1}{2}$  taza de leche,  $\frac{1}{2}$  oz de carne (alternativo),  $\frac{1}{2}$  oz frutas/vegetales o  $\frac{1}{4}$  de c/u,  $\frac{1}{2}$  oz de grano

\*Se sirve leche de 1% con todas las comidas. \*\*Se sirven granos integrales por lo menos una vez al dia.

El menu está sujeto a cambios.