

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/LAF/ EHS

SEPTIEMBRE 4 HRS

Septiembre 2023	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
DESAYUNO Septiembre 5-7		Cereal de kix Plátanos 5	muffins de trigo con plátano Puré de manzana 6	Yogurt de vainilla granola Moras 7
ALMUERZO	DIA LABORAL	Espagueti integral con lentejas Ensalada de espinacas con aderezo Melón	Macaron con queso, pollo broccoli al vapor melón verde	Aser tu propio sandwich lechuga, jitomate, queso Sandia
DESAYUNO Septiembre 11-14	Cereal Plátanos 11	Quesadillas con queso salsa Peras 12	Pan francés con canela Fruta caliente 13	Yogurt de vainilla granola Moras 14
ALMUERZO	Hamburguesas con queso y pan de trigo, lechuga jitomates Fruta mixtiada	Piernitas doradas en horno Chicharras c/ zanahorias Rebanadas de manzana	Tostadas de frijoles Lechuga, jitomate, queso, salsa Queso fresco Melón	Stroganoff con carne molida, vegetables Tostadas Rebanadas de naranjas
DESAYUNO Septiembre 18-21	Cereal de rice chex Plátanos 18	Pancakes de trigo con pasas Puré de manzana 19	Pan de trigo con pan tostado crema de queso Peras 20	Yogurt de vainilla granola Fresas frescas 21
ALMUERZO	Sloppy joe Vegetables al vapor Rebanadas de naranjas	Aser tu propio sandwich Rebanadas de pepino, zanaorias c/ aderezo Melón	Arroz con pollo Ensaladas espinacas c/ aderezo Pina	Burritos de frijoles Vegetables al vapor Melón verde
DESAYUNO Septiembre 25-28	Cereal de cheerios Plátanos 25	Huevos cosidos con pan de pita Duraznos 26	Muffins de trigo con plátanos Puré de manzanas 27	Yogurt de vainilla granola Moras 28
ALMUERZO	Pizza de jamón En salda verde c/ zanahorias ralladas Sandia	Hamburguesas con queso y pan de trigo, lechuga jitomates Mandarinas	Tostadas de frijoles Lechuga, jitomate, queso, salsa Fresas frescas	Enchiladas de pollo 'ensalada verde con aderezo Rebanadas de manzana

"

"Esta institución en un proveedor que ofrecen igualdad de oportunidades."

\*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.