

**Desayuno** ¼ taza de leche, ½ taza de frutas/verduras o ¼ de c/u, ½ oz de granos. Almuerzo ¾ taza de leche, 1½ oz de carne (alternativo), ¼ taza de frutas/vegetales c/u, ½ oz de granos

**Colación** Escoja 2 de los 5 componentes: ½ taza de leche, ½ oz de carne (alternativo), ½ oz frutas/vegetales o ¼ de c/u, ½ 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 5 Plátanos	muffins de trigo con plátano 6 Puré de manzana	Yogurt de vainilla granola 7 Moras
ALMUERZO	DIA LABORAL	Espagueti integral con lentejas Ensalada de espinacas con aderezo Melón	Macaron con queso, pollo broccoli al vapor melón verde	Asser tu propio sandwich lechuga, jitomate, queso Sandia
DESAYUNO Septiembre 11-14	Cereal 11 Plátanos	Quesadillas con queso salsa 12 Peras	Pan francés con canela 13 Fruta caliente	Yogurt de vainilla granola 14 Moras
ALMUERZO	Hamburguesas con queso y pan de trigo, lechuga jitomates Fruta mixtiada	Piernitas doras en horno Chicharros 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 18 Plátanos	Pancakes de trigo con pasas 19 Puré de manzana	Pan de trigo con pan tostado 20 crema de queso Peras	Yogurt de vainilla granola 21 Fresas frescas
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 25 Plátanos	Huevos cosidos con pan de pita 26 Duraznos	Muffins de trigo con plátanos 27 Puré de manzanas	Yogurt de vainilla granola 28 Moras
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.