

# Redmond & Prineville

## Head Start Menú del Almuerzo



### Mayo 2019

|                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| <b>Componentes Requeridos</b>  | <b>Muestra- Edades 3-5 años</b>  |
| <b>Carne/Carne Alternativa</b> | <b>1.5 oz. Ensalada de Pollo</b> |
| <b>Grano Entero</b>            | <b>½ Porción Pita Integral</b>   |
| <b>Fruta</b>                   | <b>¼ t. Cubitos de Duraznos</b>  |
| <b>Verduras</b>                | <b>¼ t. Judías Verdes/Ejotes</b> |
| <b>Leche</b>                   | <b>¾ t. Leche Baja en Grasa</b>  |

Esta institución es un proveedor de oportunidades de igualdad --- Todos los productos de Granos son WGR, WG o WW --- Las etiquetas / recetas de CN cumplen con los requisitos mínimos de USDA / CACFP Maestros favor de anotar cualquier sustitución

| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |
|--|--|---|---|---|
|  |  | 1<br><i>1 Fajita De Pollo en Tortilla Integral</i><br>1 / 4 t. Rodajas de Manzana<br>1 / 4 t. Mezcla de Verduras del Pacífico<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa  | 2<br><i>1 Sándwich De Jamón Y Cheddar en Pan Integral</i><br>¼ t. Rodajas de Naranjas<br>¼ t. Zanahorias Sunshine<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa                        | 3<br><br>No Hay Escuela   |
| 6<br><i>1 Rebanada De Lasaña De Carne Lasaña de Grano Entero</i><br>1 / 4 t. Moras<br>1 / 4 t. Brócoli Cocido al Vapor<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa                  | 7<br><i>1 Burrito de Huevos Revuelto Y Queso Tortilla Integral</i><br>1 / 4 t. Papas<br>1 / 4 t. Arándanos<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa            | 8<br><i>1/ 4 t. Macarrones con Queso</i><br><i>1 Pan Integral</i><br>1 Rebanada de Pechuga de Pollo<br>1 / 4 t. Rodajas de Naranja<br>1 / 4 t. Patatas dulces y col rizada<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa | 9<br><i>1 / 2 t. Ensalada de Pasta Integral Vegetariana Vibrante Integral</i><br>1 / 2 t. Pollo Sazonado<br>1 / 4 t. Compota de Manzanas<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa | 10<br><br>No Hay Escuela  |
| 13<br><i>1 / 2 t. Pollo Teriyaki</i><br>1 / 4 t. Arroz Integral<br>1 / 4 t. Mezcla De Mango Y Piña<br>1 / 2 t. Ensalada Verde con Ranch<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa | 14<br><i>1 Sándwich De Jamón Y Cheddar En Pan Integral</i><br>1 / 4 t. Bayas Mixtas<br>1 / 4 t. Judías Verdes<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa         | 15<br><i>1 Burrito De Frijoles Y Queso Refritos 1 Tortilla Integral</i><br>1 / 4 t. Fresas<br>1 / 4 t. Calabacín<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa   | 16<br><i>1 Sándwich De Ensalada De Atún En Pan En Forma De Goldfish Integral</i><br>1 / 4 t. Frambuesas<br>1 / 4 t. Palitos de Zanahoria<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa | 17 MCKIM Clase de Duración<br>Día de Reponer Clase<br>SE ANUNCIARA LA COMIDA  |
| 20<br><i>1 Hamburguesa de Queso con Salsa de Tomate en un Bollo Integral</i><br>1 / 4 t. Piña<br>1 / 4 t. Patatas Dulces Fritas<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa         | 21<br><i>1 / 4 t. Fideos Sésamo Integral</i><br>1 / 2 t. Pollo al Sésamo<br>1 / 4 t. Peras Picadas<br>1 / 4 t. Squash<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa | 22<br>5 Albóndigas de Carne y Salsa<br>1 / 4 t. Arroz integral<br>1 / 4 t. Rodajas de Manzana<br>1 / 4 t. Brócoli Cocido al Vapor<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa  | 23<br><i>3 / 4 t. Ensalada De Frijoles Negros</i><br>1 Barra de Pan Integral<br>1 / 4 t. Bayas Mixtas<br>1 / 4 t. Pepinos<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa                | 24 TODAS LAS CLASES AM/PM<br>Día de Reponer Clase<br><i>1 Sándwich De Pavo Y Cheddar En Pan Integral</i><br>1 / 4 t. Rodajas de naranja<br>1 / 4 t. Zanahorias Sunshine<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa    |
| 27<br><br>No Hay Escuela   | 28<br><i>1 Salchicha y Queso Cheddar Galleta Integral</i><br>1 / 4 t. Pedazos de Duraznos<br>1 / 4 t. Puré de Papa<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa    | 29<br><i>3 / 4 t. Fiesta de Pasta Integral</i><br>1 / 4 t. Rodajas de Naranja<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa  | 30<br><i>1 Sándwich De Ensalada De Huevo En Pan Integral</i><br>1 / 4 t. Mangos<br>1 / 4 t. Normandía Mezcla De Verduras<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa                 | 31 OCHOCO & MCKIM<br>Clases de Duración<br>Día de Reponer Clase<br><i>1 Sándwich De Jamón Y Cheddar En Pan Integral</i><br>1 / 4 t. Bayas Mixtas<br>1 / 4 t. Judías Verdes<br>3 / 4t. Leche Sin Grasa |

R.D. Firma de Dietista Registrada y Fecha \_\_\_\_\_