

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 / Sue Buel / YC / Dayton / WS / NEWBERG

Noviembre 2021	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
DESAYUNO Nov 1- 4	Yogur de vainilla, granola duraznos	Cereal de Cheerios plátanos	Muffin de trigo con fruta Puré de manzana	Cereal de Chex plátanos
ALMUERZO	Sándwich de pavo y queso con pan de trigo Pepinos, zanahorias, y aderezo Piña	Hamburguesas con queso y pan de trigo Ensalada con aderezo Rebanadas de naranjas	Ensalada de pollo con Tostada Brócoli y aderezo Peras	Sándwich ala parrilla con queso en pan de trigo zanahorias, y aderezo Manzanas
BOCADILLOS	Pretzeles, palitos de queso	Galleta de arroz con canela puré de manzana	Pepinos aderezo galletas de trigo	Muffins de trigo Puré de manzana
DESAYUNO Nov 8-11	Yogur de vainilla, granola duraznos	Cereal de Chex plátanos	Muffin de trigo con fruta Puré de manzana	
ALMUERZO	Sándwich de pavo y queso con pan de trigo Pepinos, zanahorias, y aderezo Piña	Espaguete integral Ejotes Naranjas	Sloppy joes en pan de trigo Brócoli/Coliflor y aderezo Peras	No clases
BOCADILLOS	Pretzeles, palitos de queso	Zanahorias y aderezo Tostadas chips	Galletas de Gold fish duraznos	
DESAYUNO Nov 15-18	Yogur de vainilla, granola Fresas congeladas	Cereal de kix plátanos	Muffin de trigo con fruta Puré de manzana	Cereal l de Chex plátanos
ALMUERZO	Sándwich de pavo y queso con pan de trigo Pepinos, zanahorias, y aderezo Piña	Hamburguesas con queso y pan de trigo Ensalda con aderezo Rebanadas de naranjas	Ensalada de pollo con tostadas Broccoli y aderezo Peras	Tostadas de frijoles Queso salsa y crema Ensalada, con aderezo Naranjas
BOCADILLOS	Pretzeles, palitos de queso	Galleta de arroz con canela puré de manzana	Pepinos con aderezo Galletas de trigo	Muffins de trigo Rebanadas de manzana
DESAYUNO Nov 22-25	Yogur de vainilla, granola duraznos	Cereal de chex Plátanos		
ALMUERZO	Sándwich de pavo y queso con pan de trigo Pepinos, zanahorias, y aderezo Piña	Espaguete integral broccoli al vapor Rebanadas Naranjas	Dia de acción de gracias HSYC ESTA CERRADO	Dia de acción de gracias HSYC ESTA CERRADO
BOCADILLOS	Pretzeles, palitos de queso	Zanahorias con aderezo Tostadas chips		
DESAYUNO Nov 29- DIC 2	Yogur de vainilla, granola Moras	cereal de kix plátanos	Muffin integral Puré de manzana	Rice Crispy's plátanos
ALMUERZO	Sándwich de pavo y queso con pan de trigo Pepinos, zanahorias, y Aderezo Piña	Espaguete integral Ejotes Rebanadas Naranjas	Macaron con queso y pollo Broccoli al vapor Melón verde	Sloppy joes en pan de trigo Brócoli/Coliflor y aderezo Peras
BOCADILLOS	Pretzeles, palitos de queso	Huevos cosidos Dúranos	Galletas de Gold fish Peras	Muffins de trigo Puré de manzana

“USDA y Head Start del Condado de Yamhill son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.”

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

El menú este sujeto a cambios.