

Desayuno ¾ 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

Mayo 2022	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
DESAYUNO mayo 2 -- 5	Yogur de vainilla, granola Moras	Huevos cocidos con pan tostado de trigo Dúranos	Muffins de trigo con plátano Puré de manzana	Cereal de kix Plátanos
ALMUERZO	Sándwich de pavo y queso con pan de trigo Lechuga jitomates, pepinos Piña	Espagueti integral Ejotes Rebanadas Naranjas	Hamburguesas con queso y pan de trigo Zanahorias c/ aderezo Melón vede	Quesadillas de pollo c/salas Vegetables al vapor Peras
BOCADILLOS	Galletas de goldfish Puré de manzana	Pretzel Duraznos	galletas de trigo fresas frescas	Barillas de queso Sandia
DESAYUNO Mayo 9- 12	cheerios plátanos	Chilaquiles c/ salsa Naranjas	Waffles en pan de trigo Fresas congeladas	Yogurt de vainilla granola Duraznos
ALMUERZO	Hamburguesas con queso y pan de trigo Espinacas con aderezo Manzanas	Sándwich de pavo y queso con pan de trigo Con sopa de tomate Peras	Macaron con pollo con queso Broccoli c aderezo duraznos	Burritos de frijoles Vegetables al vapor Melón verde
BOCADILLOS	Mandarinas Galletas de animalitos	Pretzeles Baritas de queso	Galletas de trigo de animalito Puré de manzana	Apio con baritas de queco Galletas de wheaties
DESAYUNO Mayo 16-19	Cereal de rice Chex Plátanos	Pan francés Puré de manzana	Cereal de rice kripky Plátanos	Yogurt de vainilla granola Duraznos
ALMUERZO	Politos fritos Ensalada verde c/ aderezo Con pan de trigo Rebanadas de manzana	Pizza de trigo con pepperoni de pavo Salada de espinacas c/ aderezo Pina	Sloppy joe Vegetables al vapor Rebanadas de naranjas	Arroz con pollo En salda verde c/ aderezo melón
BOCADILLOS	Mandarinas Galletas de animalitos	Pretzeles, barritas de queso	Galletas de Gold fish Pure de manzana	Barillas de queso Plátanos
DESAYUNO Mayo 23-26	Yogur de vainilla, granola Dúranos	Muffins de trigo con plátano Puré de manzana	Quesadillas y salsa Duraznos	Huevos cocidos con pan tostado de trigo Dúranos
ALMUERZO	Pollo ala crema Espinacas con aderezo Manzanas	burritos de huevo en tortilla de trigo y queso y salsa vegetables al vapor naranjas	Espagueti integral Ejotes Pina	Tostadas de frijoles c/ queso/ salsa Ensalada de espinacas c/ aderezo Melón verde
BOCADILLOS	Galletas de goldfish Pina	Pretzeles Baritas de queso	Mandarinas Galletas de animalitos	Galletas de Gold fish Puré de manzana
DESAYUNO Mayo 30 junio 2		Yogur de vainilla, granola Moras	Cereal de canela Plátanos	Sándwich de queso Peras
ALMUERZO	HSYC no escuela día memorial	Sándwich de pavo y queso con pan de trigo Zanahorias con aderezo Pina	Tostadas de frijoles con queso y salsa ensalada verde con aderezo Sandia	Politos fritos Broccoli con adrezo Con pan de trigo Rebanadas de manzana
BOCADILLOS		Pretzeles Duraznos	Apio con crema queso y pasas galletas de trigo	Barillas de queso Plátanos

“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.

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