

Diciembre, 2011 Gleamns Early Headstart Men ú

(2-3)

Desayuno



	12/5/2011		12/6/2011		12/7/2011		12/8/2011		12/9/2011
1/4 taza	Manzanas Guisadas con Canela	1 mitad	la Naranja Fresco (2 Cuarto)	1 Cada	Platano	1/4 taza	Albaricoque Partir en dos	1/4 taza	Pera Dado
1 Cada	Waffle	1/3 taza	Grits la Mantequilla	1 pkg	Cereales/Crunch Tst Canela WG	1 Cada	Pan WW	1 Cada	Toasta Queso WW
4 oz	la Leche Enterc	4 oz	la Leche Enterc	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Enterc
1 tbsp	Almibar					1 Cada	Trozo la Saichicha Pavo		

Almuerzo

1 tajada	Pizza Pepperoni WW 4.67 oz (CN)	6 oz	(HM) el Arroz/el Polo Mexicana	4 Cada	Trozo el Pescado 1 oz (CN)	4 oz	(HM) Cazuela Espagueta la Carne	1 Cada	(HM) Muslo el Pollo Teriyaki 3.5 oz
2 Cada	Pepino tajada	1/8 taza	el Broculi Vapor/Queso	1/8 taza	Verdura Mezcla Chuckwagon		Salsa Tomate	1/8 taza	Haba Pinto
1/8 taza	Maiz Crema	1/8 taza	la Coliflor Vapor	1 Cada	Name Porcion	1/8 taza	Frijoles Verdes	1/8 taza	Verde Collard
4 oz	Pan en Pizza WG	4 oz	la Leche Enterc	4 oz	la Leche Entero	4 oz	Pan in Cazuela WW	1 cuadrado	Pan Maiz
1 pkg	Salsa, Ranch Low Fat			1 paquette	Ketchup/Salsa Tarter		la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero Chocolate

Merienda

1/2 taza	Trozo la pina	1/2 taza	Duraznos Dado	1/2 taza	la Naranja Mandarin	1/2 taza	la Fruta Tropical	1 tajada	Pastel Amarillo
1 Cada	Pan Mini Platano WW	10 Cada	Galletas Queso	1 paquette	Galletas, manzana/Canela	10 Cada	Galletas Animal	1/2 taza	la Fresa
1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Ponche la Fruta 100%	1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria

Celebracion de Cumpleanos

(2-4)

Desayuno

	12/12/2011		12/13/2011		12/14/2011		12/15/2011		12/16/2011
1/2 Cada	la Naranja Fresco (2 Cuarto)	1/4 taza	Salsa la Manzana	1/4 taza	la Naranja Mandarin	1/4 taza	Pera Dado	1 Cada	Platano
1 pkg	Cereales/Cheerio WG	2 Cada	Sticks Tostado Francesa	1 pkg	Cereales/ Total WG	1/3 taza	Grits la Mantequilla	1 Cada	Pan Tostado Canela
4 oz	la Leche Enterc	4 oz	la Leche Enterc	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Enterc
						1 oz	Huevo Revueltos		

Almuerzo

EL ALMUERZO FIESTA									
1 Cada	Bistec Salisbury 3.2 oz (CN)	1 oz	(HM) my Ancho Joe	1 oz	el Jamon tajada (CN)	5 Cada	Pepita el Pollo (CN)	1 Cada	(HM) Sandwich el Pavo 1 oz
1/8 taza	Guisante Verde	1/8 taza	Ensalada de Col	1/8 taza	Haba Verde	1/8 taza	Vegetales Mixtados	1 Cada	Tajada Escabeche
1/8 taza	la Fruta Tropical	1/8 taza	Haba Cocer	1/8 taza	las Zanahorias vapor	1 mitad	Kiwi (1 mitad)	5 Cada	Patata, Smiles
1/3 taza	Salsa/el Arroz	1 Cada	Pan WW	1 Cada	Pan WW		Pan on el Pollo	1 Cada	Panecillo WW
4 oz	la Leche Enterc	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	1 Cada	Mayonesa/Mostaza/Ketchup
						1 paquette	Mostaza el Miel	4 oz	la Leche Entero

DAR PERMISO PARA RETIRARSE

MEDIODIA

Merienda

4 oz	Yogur la Fresa	1/2 taza	Duraznos Dado	1/2 taza	Trozo la pina	1 Cada	Cuerda el queso	Merienda NO	
1 paquette	Galletas/Goldfish Graham WW	4 Cada	Galletas, Saltines	1 paquette	Galletas Bug Bites	1 Cada	Pan Mini Arandano WW		
1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	el Jugo de Manzana 100%	1/2 taza	Agua Fria		

Todas las frutas servidas en Early Head Start deben ser peladas, libres de semillas y hervidas antes de ser servidas.

Todas las niñas sobre la edad de 2 años recibirán leche 1% baja en grasa a menos que haya una orden del doctor.



"FIESTA FELIZ"
VUELTA CHILD ENERO 4, 2012



Integral entero ser WG
El Jugo 100%

Entero Trigo ser WW

Maize entero ser WC

CN iz nino nutricion

HM iz de fabricacion casera

EHS/HIS-12 DAYS