



# Noviembre, 2011 Gleamns Early Headstart Menú



(2-2)

**Desayuno**

10/31/2011		11/1/2011		11/2/2011		11/3/2011		11/4/2011	
1/4 taza	Albaricoque Partir en dos	1/4 taza	Salsa la Manzana	1/4 taza	la Naranja Fresco (2 Cuarto)	1/4 taza	Pera Dado	1 Cada	Platano
1 pkg	Cereales/ Cheerio WG	2 Cada	Sticks tostado Francesa	1 Cada	PanBagelette Tajada	1/3 taza	Grits la Mantequilla	1 tajada	Toastado con Canela WW
4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero
				1 tbsp	el Queso Crema	1 oz	Huevo Revueltos		

**Almuerzo**

1 Cada	Hamburguesa 3.2 oz (CN)	5 Cada	Pepita el Pollo .6 oz (CN)	4 oz	Carne BarVacoa (CN)	4 Cada	Dippers Teriyaki (CN)	6 oz	(HM) Empanada Pote el Pollo
1 Cada	Lechuga rom./Tomate tajada	1/8 taza	las Zanahorias Vapor	1/8 taza	Haba Cocer	2 Cada	Pepino tajada	1/8 taza	Empanada en Verdura
1/8 taza	Duraznos dado	1/8 taza	MaiZ Crema	1/8 taza	Ensalada de Col	1/8 taza	Verde Mezcla California	1/2 mitad	Kiwi (2 cuarto)
2 Cada	Pan WW		Pan on Pepita	1 Cada	Pan WW	1 Cada	PanecilloWW	1 Cada	Pan WW
4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	el Jugo de Manzana 100%
1 paquette	Ketchup/Mostaza	1 pkg	Ketchup			1 paquette	Estil Ranchero		

**Merienda**

4 oz	Yogurt la Fresa	1/2 taza	la Fruta Tropical	1/2 taza	la Manzana (Cuarto 4) Fresco	2 Cada	Circulo la Pina	1 Cada	Cuerda el Queso
1 paquette	Galletas Goldfish WW	4 Cada	Galletas, Saltines	1 paquette	Galletas Bug Bites	1 paquette	Pan Mini Arandano WW	1 paquette	Tarta Estallido fresa WG
1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria

(2-3)

**Desayuno**

11/7/2011		11/8/2011		11/9/2011		11/10/2011	
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 Cada	Waffle	1/3 taza	Grits la Mantequilla	1 pkg	Cereales/Crunch Tst Canela WG	1 Cada	Pan WW
4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero
1 tbsp	Almibar					1 Cada	Trozo la Salchicha 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 Espaguetti la Carne
2 Cada	Pepino tajada	1/8 taza	el Broccoli Vapor/Queso	1/8 taza	Verdura Mezcla Chuckwagon		Salsa Tomate
1/8 taza	MaiZ Crema	1/8 taza	la Coliflor Vapor	1 Cada	Name Porcion	1/8 taza	Frijoles Verdes
	Pan en Pizza WG		Pan en Entrée		Pan on Pescado		Pan in Cazuela WW
4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero
1 pkg	Salsa, Ranch Low Fat			1 paquette	Ketchup/Salsa Tarter		

**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 Cada	Pan Mini Platano WW	10 Cada	Galletas Queso	1 paquett	Galletas, manzana/canela	10 Cada	Galletas Animal
1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Ponche la Fruta 100%	1/2 taza	Agua Fria

**No Child  
Formacion EHS/H5  
11/11/2011**



Integral entero ser WG  
El Jugo 100%

Entero Trigo ser WW

Maize entero ser WC

CN iz nino nutricion

HM iz de fabricacion casera

Todas las frutas servidas en Early Head Start deben ser peladas, libres de semillas y hervidas antes de ser servidas.  
Todas las niños sobre la edad de 2 años recibirán leche 1% baja en grasa a menos que haya una orden del doctor.

# Noviembre, 2011, Gleamns Early Headstart Men ú

(2-4)

## Desayuno

11/14/2011		11/15/2011		11/16/2011		11/17/2011		11/18/2011	
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 Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero
						1 oz	Huevo Revueltos		

## Almuerzo

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

## Merienda

								Celebracion de Cumpleanos	
4 oz	Yogur la Fresa	1/2 taza	Duraznos Dado	1/2 taza	Trozo la pina	1 Cada	Cuerda el queso	1 tajada	Pastel Amarillo
1 paquette	Galletas/Goldfish Graham WW	4 Cada	Galletas, Saltines	1 paquette	Galletas Bug Bites	1 Cada	Pan Mini Arandano WW	1/2 taza	la Fresa
1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	el Jugo de Manzana 100%	1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria

(2-1)

## Desayuno

11/21/2011		11/22/2011		FIESTA 11/23/2011		FIESTA 11/24/2011		FIESTA 11/25/2011	
1/4 taza	la Fresa	1 mitad	Naranja Fresco Cuarto						
1 Cada	Gofre	1/3 taza	Grits la Mantequilla						
4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero						

## Almuerzo

1 oz	Pavo Tajada (CN)	1 Cada	(HM) Panecillo Op Tortilla
1/8 taza	Bonita Cocer	1/8 taza	Haba Pinto
1/8 taza	Verdura Oriental	1/8 taza	Lechuga Tajada/Tomata
1 Cada	Pan WW	1 Cada	Pancake Harina
4 oz	la Leche Entero	1 tbsp	el Queso Rallar
		4 oz	la Leche Entero

## Merienda

1 Cada	la Manzana Fresco (4 Cuarto)	1/2 taza	Duraznos Dado
1 Cada	Pan Mini Platano WW	10 Cada	Galletas Queso
1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria

El Jugo 100%  
Integral entero ser WG

Entero Trigo ser WW

Maize entero ser WC

CN iz nino nutricion

HM iz de fabricacion Casera

Todas las frutas servidas en Early Head Start deben ser peladas, libres de semillas y hervidas antes de ser servidas.  
Todas las niños sobre la edad de 2 años recibirán leche 1% baja en grasa a menos que haya una orden del doctor.

# Noviembre, 2011, Gleamns Early Headstart Men ú

(2-2)

**Desayuno**

11/28/2011		11/29/2011		11/30/2011		12/1/2011		12/2/2011	
1/4 taza	Ajbaricoque Partir en dos	1/4 taza	Salsa la Manzana	1/4 taza	la Naranja Fresco (2 Cuarto)	1/4 taza	Pera Dado	1 Cada	Platano
1 pkg	Cereales/ Cheerio WG	2 Cada	Tostado Francesa Sticks	1 Cada	Pan/Bagelette Tajada	1/3 taza	Grits la Mantequilla	1 tajada	Toastado con Canela WW
4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero
				1 tbsp	el Queso Crema	1 oz	Huevo Revueitos		

**Almuerzo**

1 Cada	Hamburguesa 3.2 oz (CN)	5 Cada	Pepita el Pollo .6 oz (CN)	4 oz	Carne BarVacoa (CN)	4 Cada	Dippers Teriyaki (CN)	6 oz	(HM) Empanada Pote el Pollo
1 Cada	Lechuga Rom.Tomate tajada	1/8 taza	las Zanahorias Vapor	1/8 taza	Haba Cocer	2 Cada	Pepino tajada	1/8 taza	Empanada en Verdura
1/8 taza	Duraznos dado	1/8 taza	Maiz Crema	1/8 taza	Ensalada de Col	1/8 taza	Verde Mezcla California	1/2 mitad	Kiwi (2 cuarto)
1 Cada	Pan WW		Pan on Pepita	1 Cada	Pan WW	1 Cada	Panecillo WW	1 Cada	Pan WW
4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	el Jugo de Manzana 100%
1 paquette	Ketchup/Mostaza	1 paquette	Ketchup			1 paquette	Estil Ranchero		

**Merienda**

4 oz	Yogurt la Fresa	1/2 taza	la Fruta Tropical	1/2 taza	la Manzana (Mitad 2) Fresco	2 Cada	Circulo la Pina	1 Cada	Cuerda el Queso
1 paquette	Galletas Goldfish WW	4 Cada	Galletas, Saltines	1 paquette	Galletas Bug Bites	1 paquette	Pan Arandano Mini WW	1 paquette	Tarta Estallido fresa WG
1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria	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 niños sobre la edad de 2 años recibirán leche 1% baja en grasa a menos que haya una orden del doctor.

El Jugo 100%  
Integral entero ser WG

Entero Trigo ser WW

Maize entero ser WC

CN iz niño nutricion

HM iz de fabricación casera

EHS 18 DAYS  
HS 18 DAYS