

Febrero, 2012 Gleamns Early Headstart Menu

(3-1)

EL DESAYUNO

1/30/12		1/31/12		2/1/12		2/2/12		2/3/12	
1/4 Cada	Naranjas Navel (1 Cuarto)	1/2 Cada	Pera Fresco (1 Mitad)	1/4 taza	Duraznos dado	1 Cada	Platano	1/4 taza	la Naranja Mandarinas
1 pkg	Cereales/Cheerio WG	1/3 taza	Grits el Queso	1 cada	Tostada con Canela WW	1 pkg	Cereales/Total WG	2 Cada	Toasta Stick French
8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche
								1 tbsp	Miel

EL ALMUERZO

5 cada	Pepita el Pollo .6 oz (CN)	1 tajada	Pizza el Queso WG 4.67 oz (CN)	1 oz	Pavo tajada (CN)	1 Cada	(HM) la Hamburguesa el Queso	1 Cada	El Pescado 3 oz (CN)
1/8 taza	Patata Crema	1/8 taza	Haba Verde	1/8 taza	Guisado de Carne	1/2 Cada	Patata al Horro Russet	1/8 taza	el Brocoli Vapor
1/8 taza	las Zanahorias Vapor	1/8 taza	Salsa de Manzana	1/8 taza	Verde Collard	1/2 Cada	Kiwi Fresco (2 Cuarto)	1/8 taza	Pera Dado
	Pan en el Pepita Pollo		Pan WG eb Pizza		1 Cada	1 Cada	Pan WW	1 Cada	Panecillo de Miel Ranch WW
8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche
1 pkg	Ketchup					1 Cada	Ket/Must/Mayo	1 Cada	Salsa Tarta/Ketchup
						1 Cada	la Mantequilla taza		

LA MERIENDA

1/2 taza	Trozo la Pina	4 oz	Yogur la Fresa	1/2 taza	la Fruta Tropical	1 pkg	Galletas pes Dorado Gigante WW	1 pkg	Galletas Bug Bites Canela
1 pkg	Galletas oso Limo	5 Cada	Barquillo Uso	10 cada	Galletas Animalles	4 oz	Elguo la Fruta 100%	4 oz	Elguo de Manzana 100%
4 oz	Agua Fria	4 oz	Agua Fria	4 oz	Agua Fria				

(3-2)

EL DESAYUNO

2/6/12		2/7/12		2/8/12		2/9/12		2/10/12	
1/4 taza	Manzanas Guisadas con Canela	1/4 taza	Albaricoque Partier en dos	1/2 Cada	la Naranja Fresco (1 Mitad)	1/4 taza	Salsa de Manzana	1 Cada	Platano
1 Cada	Toastado la Mantequilla WW	1 Cada	Pan WW	1/3 taza	Grits la Mantequilla	1 pkg	PanCake	1 pkg	Cereales/Wheat Mini WG
8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche
1 Cada	Jalea Uva	1 Cada	la Salchicha Pavo						

EL ALMUERZO

1 oz	el Jamon Tajada (CN)	1 Cada	(HM) el Sandwich el Queso Tostado	8 oz	(HM) Guisado de Carne	8 oz	(HM) Cazuela Fideo el Pollo	1 oz	(HM) Pavo Taco
1/8 taza	Col Vapor	4 oz	Sopa Tomate		Hortizila en Guisado	1 Cada	de Camote	1/8 taza	Lechuga Rom/Tom Dado
1/8 taza	Duraznos Dado	1/8 taza	el Brocoli Vapor/Salsa Ranch	1/8 taza	la Fruta Tropical	1/8 taza	Verdura Mezcla California	1/8 taza	Haba Pintos
1 Cada	Pan de Miel Ranch WW	1 Cada	Pan WW	1/3 taza	el Arroz		Fideo en Cazuela WW	1 Cada	Tortilla Harina
8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche
								1 tbsp	Queso Rallado

LA MERIENDA

1 pkg	Galletas pes Dorado Gigante WW	1 Cada	Platano	10 Cada	Galletas Animales	1/2 taza	Pera Dado	1 Cada	la Manzana Fresco (2 mitads)
4 oz	Jugo Uva 100%	1 pkg	Panecillo/de Manzana WG	4 oz	el Jugo la Pina 100%	1 pkg	Galletas Chocolate Graham Bear	10 Cada	Galletas el Queso
		4 oz	Agua Fria			4 oz	Agua Fria	4 oz	Agua Fria

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

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

MAÍZ ENTERO EZ WC
ELGUO 100%

INTEGRAL ENTERO EZ WG
DE FABRICACION CASERA EZ HM

TRIGO ENTERO EZ WW
MINO NUTICION EZ CN

Febrero, 2012 Gleamns Early Headstart Menu



(3-3)

EL DESAYUNO

2/13/12		2/14/12	
1/4 taza	Naranjas Navel (1 cuarto)	1 Cada	Platano
1 pkg	Cereales/Cheerio WG	1 pkg	Cereales/Total WG
8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche

2/15/12		2/16/12	
1/4 taza	Manzanas Guisadas con Canela	1/2 cada	Pera Fresco (1 Mitad)
1/3 taza	Comida Avena	1/3 taza	Grits el Queso
8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche

EARLY HEADSTART UNICO DIA DE PLANIFICACION DE PERSONAL

2/17/12	
1/4 taza	la Naranja Mandarinas
2 Cada	Toasta Sticks French
8 oz	1% la Leche
1 tbsp	Miel

EL ALMUERZO

1 tajada	Pizza WG Pepperoni 4.67 oz (CN)	8 oz	(HM) Empanada Pote el Pollo
1/8 taza	Ensalada/Zanahorias/Pepino		Veges in Pote
1/8 taza	Maiz Crema	1/2 Cada	Kiw Fresco (2 Cuarto)
	Pan WG en Pizza	1/2 cada	Pan Blando
8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche

4 cada	Pajillos de el Pescado 1 oz (CN)	1 cada	Muslo el Pollo Frito al Horro (CN)
1/8 taza	Cocer	1/8 taza	Verde Nabo
1/8 taza	las Zanahorias Vapor	1/8 taza	Guisante Ojo Negro
	Pan en Pajillos Pescado	1 Cada	Cuadrado Pan Maiz
8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche
1 pkt	Ket/Salsa Tarter		

4 cada	Dippers Teryaki (CN)
1/8 taza	Patata Crema
1/8 taza	Haba Verde
1 Cada	Panecillo de Miel Ranch
8 oz	1% la Leche

LA MERIENDA

1/2 taza	Pera Dado	4 oz	Yogur Fresa
1 pkg	WW Galletas oso Limon	5 Cada	Barquillo Vainilla
4 oz	Agua Fria	4 oz	Agua Fria

1/2 taza	la Fruta Tropical	1/2 taza	Trozo la Pina
1 pkg	Galletas pes Dorado Gigante WW	1 pkg	Galletas de Miel Graham WG
4 oz	Agua Fria	4 oz	Agua Fria

1 Cada	la Manzana Fresco (2 Mitad)
1 pkg	Pan Azul Mini WG
4 oz	Agua Fria

(3-4)

EL DESAYUNO

2/20/12 FORMACION EH5/H5 CHILD NO



2/21/12	
1/4 taza	Albaricoque Partir en Dos
1 Cada	Bisquit WW
8 oz	1% la Leche
1 Cada	la Salchicha Pavo

1 Cada	(HM) Muslo el Pollo BBQ 3.5 oz
1/8 tazaq	Haba Pinto
1/8 tazaq	Maiz Crema
1 Cada	Panecillo de Miel Ranch
8 oz	1% la Leche

2/22/12	
1/2 Cada	la Naranja (2 cuarto)
1/3 taza	Grits la Mantequilla
8 oz	1% la Leche

4 oz	(HM) Haba/Asada
	Veges in Asada
1/8 taza	Trozo la Pina
1 Cada	Cuadrado Pan Maiz
8 oz	1% la Leche

2/23/12	
1/4 taza	Manahas Guisadas con Canela
1 Cada	PanCake
8 oz	1% la Leche

1 oz	(HM) el Sandwich Pavo
1 Cada	Lechuga Rom/ Tomate Tajada
1 Cada	Tajada Escabeche
2 Cada	Pan WW
8 oz	1% la Leche
1 pkt	Mayo

2/24/12	
1 Cada	Platano
1 pkg	Cereales/Wheat Mini WG
8 oz	1% la Leche

1 Cada	Bistec la Hamburguesa (CN)
1/8 taza	las Zanahorias Vapor
1/8 taza	Guisante Verde
1/3 taza	Salsa/Arroz
1 Cada	Pan WW
8 oz	1% la Leche Chocolate

EL ALMUERZO

1 Cada	Platano
1 pkg	Pan la Manzana Mini WG
4 oz	Agua Fria

10 Cada	Galletas Animal
4 oz	Jugo Uva 100%

1/2 taza	Peras en Cuadritos
1 pkg	Galletas Chocolate Grahams
4 oz	Agua Fria

Celebracion el Cumpleanos

1/2 taza	la Fresa
1 slice	Pastel Amarillo
4 oz	Agua Fria

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

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

MAÍZ ENTERO EZ WC
ELGUO 100%

INTEGRAL ENTERO EZ WG
DE FABRICACION ES HM

TRIGO ENTERO EZ WW
NOTICION CHILD ES CN

Febrero, 2012 Gleamns Early Headstart Menu

(3-1)

EL DESAYUNO

2/27/12		2/28/12		2/29/12		3/1/12		3/2/12	
1/4 Cada	Naranjas Navel (1 cuarto)	1/2 Cada	Pera Fresco (1 Mitad)	1/4 taza	Duraznos dado	1 Cada	Platano	1/4 taza	la Naranja Mandarinas
1 pkg	Cereales/Cheerio WG	1/3 taza	Grits el Queso	1 cada	Tostada con Canela WW	1 pkg	Cereales/Total WG	2 cada	Toasta Stick French
8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche
								1 tbsp	Miel

EL ALMUERZO

5 cada	Pepita el Pollo .6 oz (CN)	1 tajada	Pizza el Queso WG 4.67 oz (CN)	1 oz	Pavo tajada (CN)	1 Cada	(HM) la Hamburguesa el Queso	1 Cada	El Pescado 3 oz (CN)
1/8 taza	Patata Crema	1/8 taza	Haba Verde	1/8 taza	Guisado de Carne	1/2 Cada	Patata al Horro Russet	1/8 taza	el Broccoli Vapor
1/8 taza	las Zanahorias Vapor	1/8 taza	Salsa de Manzana	1/8 taza	Verde Collard	1/2 Cada	Kiwi Fresco (2 Cuarto)	1/8 taza	Pera Dado
	Pan en el Pepita Pollo		Pan WG eb Pizza	1 cada	Cuadrado Pan Maiz	1 cada	Pan WW	1 cada	Panecillo de Miel Ranch WW
8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche	8 oz	1% la Leche
1 pkg	Ketchup					1 cada	Ket/Must/Mayo	1 cada	Salsa Tarta/Ketchup
						1 cada	la Mantequilla taza		

LA MERIENDA

1/2 taza	Trozo la Pina	4 oz	Yogur la Fresa	1/2 taza	la Fruta Tropical	1 pkg	Galletas pes Dorado Gigante WW	1 pkg	Galletas Bug Bites Canela
1 pkg	Galletas oso Limo	5 Cada	Barquillo Uso	10 cada	Galletas Animalles	4 oz	Elguo la Fruta 100%	4 oz	Elguo de Manzana 100%
4 oz	Agua Fria	4 oz	Agua Fria	4 oz	Agua Fria				

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

MAÍZ ENTERO EZ WC
ELGUO 100%

INTEGRAL ENTERO EZ WG
DE FABRICACION ES HM

TRIGO ENTERO EZ WW
NUTICION CHILD ES CN



