



Octubre, 2011 Gleamns Early Headstart Men ú



(2-2)

Desayuno

10/3/2011		10/4/2011		10/5/2011		10/6/2011		10/7/2011	
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 oz	(HM) el Sandwich Ensalada Tuna	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	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 pkg	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 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

10/10/2011		10/11/2011		10/12/2011		10/13/2011		10/14/2011	
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 Entero	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 Poyo Mexicana	4 cada	Trozo el Pescado 1 oz (CN)	4 oz	(HM) Cazuela Espagueti la Carne	1 Cada	(HM) Musio el Pollo Teriyaki 3.5 oz
2 Cada	Pepino tajada	1/8 taza	el Broccoli 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	Haba Verde	1/8 taza	Verde Collard
	Pan en Pizza WG		Pan en Entrée		Pan on Pescado		Pan in Cazuela WW	1 Cuadrado	Pan Maiz
4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	1/2 cada	Pan	4 oz	la Leche Entero
1 pkg	Salsa, Ranch Low Fat			1 pkt	Ket/Salsa Tarter	4 oz	la Leche Entero		

Merienda

1/2 taza	Trozo la pina	1/2 taza	Duraznos Dado	1/2 taza	la Naranja Mandarin	1/2 taza	la Fruta Tropical	1/2 taza	Salsa de Manzana
1 Cada	Pan Mini Platano WW	10 Cada	Galletas Queso	1 paquette	Galletas, manzana/canela	20 Cada	Galletas Animal	1 paquette	Galletas oso Limon
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

Integral entero ser WG
El Jugo 100%

Entero Trigo ser WW

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

Octubre, 2011, Gleamns Early Headstart Men ú

(2-4)

Desayuno

10/17/2011		10/18/2011		10/19/2011		10/20/2011	
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 pkg	Cereales/Cheerio WG	2 Cada	Sticks Tostado Francesa	1 pkg	Cereales/ Total WG	1/3 taza	Grits la Mantequilla
4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero
						1 oz	Huevo Revueltos

10/21/2011
FORMACION EHS/HS



Almuerzo

1 Cada	Bistec Salisbury 3.2 oz (CN)	1 Cada	(HM) el Sandwich Pavo 1 oz	4 oz	(HM) el Jamon/Queso/Pasta	5 Cada	Pepita el Pollo (CN)
1/8 taza	Haba Verde	1 Cada	Tajada Escabeche	1/8 taza	Ensalada/Rom. Lechuga/Tomate Dcd.	1/8 taza	Vegetales Mixtados
1/8 taza	la Fruta Tropical	5 Cada	Patata, Smiles	1/8 taza	la Zanahorias Vidriada la Naranja	1 mitad	Kiwi (1 mitad)
1/3 taza	Salsa/el Arroz	1 Cada	Panecillo WW	1 Cada	Panecillo de miel ranch		Pan on el Pollo
4 oz	la Leche Entero	1 Cada	Mayonesa/Mostaza	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero
		4 oz	la Leche Entero			1 paquete	Mostaza el Miel

Merienda

4 oz	Yogur la Fresa	1/2 taza	Duraznos Dado	1/2 taza	Trozo la pina	1 Cada	Cuerda el queso
1 paquet	Galletas/Goldfish Graham WW	4 Cada	Galletas, Saltines	1 paquet	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

(2-1)

Desayuno

10/24/2011
JORNADA TRABJO PROFESOR



10/24/2011		10/25/2011		10/26/2011		10/27/2011		10/28/2011	
1 mitad	Naranja Fresco Cuarto	1 Cada	Platano	1/4 taza	Albaricoque partir en dos	1/4 taza	Peras Dado		
1/3 taza	Grits la Mantequilla	1 pkg	Cereales/Cin Tst Crunch WG	1 Cada	Pan WW	1 Cada	Pan Tostado English		
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 Cada	Trozo la Salchicha Pavo	q pkt	Jalea la Manzana
1 Cada	(HM) Panecillo Ub Tortilla	1 tajada	Pizza Queso WW 4.67 oz (CN)	1 Cada	Patty la Hamburguesa 2.5 oz (CN)	1 Cada	(HM) Musjo el Pollo Dulc Acido		
1/8 taza	Haba Pinto	1/8 taza	Maiz Crema	5 Cada	Patata (Tater Tots) horro	1/8 taza	el Broccoli Vapor		
1/8 taza	Lechuga Tajada/Tomata	1 Cada	Circulo la Manzana Especia	1 Cada	Tomate tajada	1/8 taza	la Naranja Mandarinas		
1 Cada	Pancake Harina		Pan on Pizza WW	1 Cada	Panecillo WW	1/3 taza	Salsa/el Arroz		
1 tbsp	el Queso Rallar	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero	4 oz	la Leche Entero Chocolate		
4 oz	la Leche Entero								

Almuerzo

Merienda

1/2 taza	Duraznos Dado	1/2 taza	Trozo la pina	1/2 taza	la Fruta Tropical	1 tajada	Pastel Amarillo
10 Cada	Galletas Queso	1 paquet	Galletas, manzana/Canela	10 Cada	Galletas Animalitos	1/2 taza	la Fresa
1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Elguo Uva 100%	1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria

Celebracion de Cumpleanos

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

EHS 19 DAYS
HS 19 DAYS