



Diciembre, 2011, Gleamns Headstart Men ú



(2-3)

Desayuno

12/5/2011		12/6/2011		12/7/2011		12/8/2011		12/9/2011	
1/2 taza	Manzanas Guisadas con Canela	1 cada	Naranja Fresco (tajada 2)	1 cada	Platano	1/2 taza	Albaricoues por Mitad	1/2 taza	Peras Dado
1 cada	Waffle	1/3 taza	Grits la Mantequilla	1 pkg	Cereal/Crunch Toastado Cin WG	1 cada	Pan WW	1 tajada	Toastado Queso WW
8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche
						1 cada	La Salchicha pavo		

Almuerzo

1 tajada	Pizza Pepperoni WG 4.67 oz (CN)	6 oz	(HM) el Arroz/el Pollo Mexicana	4 cada	Trozo el Pescado 1 oz (CN)	4 oz	(HM) Cazuela Espaguetti la Carne	1 cada	Muslo el pollo Teryaki 3.5 oz (CN)
4 cada	Pepino Tajada	1/4 taza	El Broccoli/Queso	1/4 taza	Verdura Mezcla Chuckwagon		Salsa Tomate	1/4 taza	Haba Pinto
1/4 taza	Mazorca en Maiz	1/4 taza	la Coliflor Vapor	1/4 taza	Name Porcion	1/4 taza	Frijoles Verdes	1/4 taza	Collard Verde
	Panecillo en Pizza WG		Pan n Entrée		Pan en el Pescado		Cazuela en Pan WW	1 cuadrado	Pan de Maiz
8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	1/2 cada	Pan en palillos	8 oz	1% Leche Chocolate
1 pkg	Estil Ranchero			1 paquette	Salsa Tarter/Ketchup	8 oz	1% Leche		

Merienda

1/2 taza	Trozo la pina	1/2 taza	Duraznos Picados	1/2 taza	la Naranja mandarinas	1/2 taza	La Fruta Tropical	Celebracion de Cumpleaños	
1 cada	Pan Platno Mini WW	10 cada	Galletas el Queso	1 paquette	Patata Frita WC	10 cada	Galletas Animal	1 tajada	Pastel Amarillo
1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria	4 oz	Ponche la Fruta 100%	4 oz	Agua Fria	1/2 taza	la Fresa
								1/2 taza	Agua Fria

(2-4)

Desayuno

12/12/2011		12/13/2011		12/14/2011		12/15/2011		12/16/2011	
1 cada	Naranja Fresco (Mitad 2)	1/2 taza	Salsa la Manzana	1/2 taza	la Naranja Mandarin	1/2 taza	Pera Dado	1 cada	Platano
1 pkg	Cereal/Cheerio WG	2 cada	Pan Sticks Tostado Francesa	1 pkg	Cereales/ Total WG	1/3 taza	Grits con la Mantequilla	1 cada	Toastado con Canela WW
8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche
						1 oz	Huevo Revueltos		

Almuerzo

1 cada	Bistec Salisbury 3.2 oz (CN)	2 oz	(HM) Joe My Ancho	2 oz	el Jamon tajada (CN)	5 cada	Pepita el Pollo .6 oz (CN)
1/4 taza	Guisante Verde	1/4 taza	Ensalada de Col	1/4 taza	Haba Verde	1/4 taza	Vegetales Mixtados
1/4 taza	La Fruta Tropical	1/4 taza	Haba Cocer	1/4 taza	las Zanahorias vapor	1 cada	Kiwi (Mitad 2)
1/3 taza	Salsa/el Arroz	1 cada	Pan WW	1 cada	Pan WW		Pan en el Pollo
8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche
						1 paquette	Mostaza Dulce/Ketchup

Merienda

4 oz	Yogurt de Fresa	1/2 taza	Duraznos Picados	1/2 taza	Trozo la pina	1 cada	Cuerda el queso
1 paquette	Galletas Graham Goldfish WW	4 cada	Galletas Saltines	1 paquette	Galletas Bug Bites	1 cada	Pan Arandano Mini WW
1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	el Jugo de Manzana 100%	1/2 taza	Agua Fria

Celebracion de Cumpleaños

1 tajada	Pastel Amarillo
1/2 taza	la Fresa
1/2 taza	Agua Fria

El Almuerzo Fiesta

2 oz	el Jamon tajada (CN)	5 cada	Pepita el Pollo .6 oz (CN)
1/4 taza	Haba Verde	1/4 taza	Vegetales Mixtados
1/4 taza	las Zanahorias vapor	1 cada	Kiwi (Mitad 2)
1 cada	Pan WW		Pan en el Pollo
8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche
		1 paquette	Mostaza Dulce/Ketchup

DAR PERMISO PARA RETIRARSE MEDIODIA

1 each	(HM) Sandwich el Pavo
2 cada	Tajada Escabeche
5 cada	Patata Smiles
2 cada	Panecillo WW
8 oz	1% Leche
1 cada	Mayonesa/Mostaza

MERIENDA NO



EHS/HS-12 DAYS

"FIESTA FELIZ"
VUELTA CHILD ENERO 4, 2012



Elguo 100%
Integral entero ser WG

Entero Trigo ser WW

Maize entero ser WC

CN iz nino nutricion

HM iz de fabricacion casera