

Septiembre, 2011 Gleamns Headstart Men ú

(2-2)

Desayuno

9/5/2011
FIESTA

9/6/2011
1/2 taza Salsa la Manzana
2 Cada Sticks Tostado Francesa
8 oz 1% Leche

9/7/2011
1 Cada la Naranja (Mitad 2)
1 Cada Pan/Bagelette Tajada
8 oz 1% Leche
1 tbsp el Queso Crema

9/8/2011
1/2 taza Pera Dado
1/3 taza Grits con la Mantequilla
8 oz 1% Leche
1 oz Huevo Revueltos

1 Cada
1 Cada
8 oz

Almuerzo

5 cada Pepita el Pollo .6 oz (CN)
1/4 taza Las Zanahorias Vapor
1/4 taza Crema Maiz
Pan en Pepita
1 paquete Ketchup
8 oz 1% Leche

4 oz Carne Barvacoa (CN)
1/4 taza Haba Cocer
1/8 taza Ensalada de Col
1 Cada PanCecillo Hmb. WW
8 oz 1% Leche

4 Cada Dippers Teriyaki (CN)
4 Cada Pepino tajada
1/4 taza Verdura Mezcla California
1 tajada Panecillo WW
8 oz 1% Leche
1 paquete Estil Ranchero

6 oz
1/4 taza
1 Cada
1 Cada
8 oz

Merienda

1/2 taza La Fruta Tropical
4 Cada Galleta Saltines
1/2 taza Agua Fria

1 Cada la Manzana (Mitad 2) Fresco
1 paquete PanCecillo Bug Bites
1/2 taza Agua Fria

2 Cada Circulo la Pina
1 Cada Pan Arandano Mini WW
1/2 taza Agua Fria

1 Cada
1 paquete
1/2 taza

(2-3)

Desayuno

9/12/2011

1/2 taza Manzanas Guisadas con Canela
1 Cada Waffle
8 oz 1% Leche

9/13/2011

1 Cada Naranja Fresco (tajada 2)
1/3 taza Grits la Mantequilla
8 oz 1% Leche

9/14/2011

1 Cada Platanó
1 pkg Cereal/Crunch Tostado Cin WG
8 oz 1% Leche

9/15/2011

1/2 taza Albaricoues por Mitad
1 Cada Pan WW
8 oz 1% Leche
1 Cada La SalChicha pavo

1/2 taza
1 tajada
8 oz

Almuerzo

1 tajada Pizza Pepperoni WG 4.67 oz (CN)
4 Cada Pepino Tajada
1/4 taza Mazorca en Maiz
Panecillo en Pizza WG
8 oz 1% Leche
1 pkg Estil Ranchero

6 oz (HM) el Arroz/el Pollo Mexicana
1/4 taza El Broculi/Queso
1/4 taza la Coliflor Vapor
Pan n Entrée
8 oz 1% Leche

4 Cada Trozo el Pescado 1 oz (CN)
1/4 taza Verdura Mezcla Chuckwagon
1/4 taza Name Porcion
Pan en el Pescado
8 oz 1% Leche
1 paquete Salsa Tarter/Ketchup

4 oz (HM) Cazuela Espaguetti la Carne
Salsa Tom/Spag WW
1/4 taza Frijoles Verdes
Cazuela en Pan
1/2 Cada Pan en palillos
8 oz 1% Leche

1 Cada
1/4 taza
1/4 taza
1 Cuadrado
8 oz

Merienda

1/2 taza Trozo la pina
1 Cada Pan Platno Mini WW
1/2 taza Agua Fria

1/2 taza Duraznos Picados
10 Cada Galletas el Queso
1/2 taza Agua Fria

1/2 taza la Naranja mandarinas
1 paquete Patata Frita WG
4 oz Agua Fria

1/2 taza La Fruta Tropical
10 Cada Galletas, Animal
4 oz Agua Fria

1/2 taza
1 pkg
4 oz

Integral entero ser WG

Entero Trigo ser WW

Maize entero ser WC

CN iz nino nutrition

HM iz de fat

Agosta, 2011, Gleamns Headstart Men ú

(2-4)

Desayuno

	9/19/2011		9/20/2011		9/21/2011		9/22/2011	
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
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
8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz
						1 oz	Huevo Revueltos	

Almuerzo

1 Cada	Bistec Salisbury 3.2 oz (CN)	1 each	(HM) el Sandwich Pavo	6 oz	(HM) El Jamon/Queso/Pasta WW	5 Cada	Pepita el Pollo .6 oz (CN)	2 oz
1/4 taza	Haba Verde	2 Cada	Tajada Escabeche	1/4 taza	Ensalada/Rom. Let/Tomate Dcd.	1/4 taza	Vegetales Mixtados	1/4 taza
1/4 taza	La Fruta Tropical	5 Cada	Patata Smiles	1/4 taza	La Zanahorias Vidriada la Naran	1 Cada	Kiwi (Mitad 2)	1/4 taza
1/3 taza	Salsa/el Arroz	2 Cada	Panecillo WW	1 Cada	Pan/Ranch Honey WW		Pan en el Pollo	1 Cada
8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz
		1 Cada	Mayonesa/Mostaza			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	1/2 taza
1 paquette	Galletas Graham Goldfish WW	4 Cada	Galletas Saltines	1 paquette	Galletas Bug Bites	1 Cada	Pan Arandano Mini WW	1 pkg
1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria	4 oz

**ONLY EARLY HEADSTART
Jornada Trabajo Profesor**

(2-1)

Desayuno

	9/26/2011		9/27/2011		9/28/2011		9/29/2011	
1 Cada	Naranja fresco (mitad 2)	1 Cada	Naranja fresco (mitad 2)	1 Cada	Platano	1/2 taza	Albaricoque partir en dos	1/2 taza
1/3 taza	Grits la Mantequilla	1 pkg	Grits la Mantequilla	1 pkg	Cereales/Crunch Toasta Cin. W	1 Cada	Panecillo WW	1 Cada
8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz
						1 Cada	La Salchicha Pavo	1 pkt

Almuerzo

1 Cada	(HM) Panecillo Up Tortilla	1 tajada	Pizza el Queso WG 4.67 oz (CN)	1 Cada	la Hamburguesa 2.5 oz (CN)	1 Cada	
1/4 taza	Haba pinto	1 Cada	Mazorca en maiz	5 Cada	Patata (Tater Tots) al horro	1/4 taza	
1/4 taza	Lechuga Tajada Rom./Tomate	1/4 taza	Haba Verde	2 Cada	Tomate tajada	1/4 taza	
1 Cada	Tortilla Harina		Pan en el Pizza WG	1 Cada	Panecillo WW	1/3 taza	
1 cucharad	El Queso Rallar	8 oz	1% Leche	1 Cada	Ket/Mostaza	8 oz	
8 oz	1% Leche			8 oz	1% Leche		

Merienda

1/2 taza	Duraznos Picados	1/2 taza	Trozo la pina	1/2 taza	La Fruta Tropical	1 tajada	Cele
10 Cada	Galletas el Queso	1/2 Cada	Patata Frita WG	10 Cada	Galletas Animalitos	1/2 taza	
1/2 taza	Agua Fria	4 oz	Agua Fria	4 oz	Agua Fria	1/2 taza	

Integral entero ser WG

Entero Trigo ser WW

Maize entero ser WC

CN iz nino nutrition

HM iz de fat

9/9/2011

Platano
Tostado con Canela WW
1% Leche

(HM) Empanada Pote el Pollo
Empanada en Verdura
Kiwi (Mitad 2)
Pan WW
1% Leche Chocolate

Cuerda el queso
Frita Maiz WC
Agua Fria

9/16/2011

Peras Dado
Toastado Queso WW
1% Leche

Muslo el pollo Teryaki 3.5 oz
Haba Pinto
Collard Verde
Pan de Maiz
1% Leche

Salsa la Manzana
Galletas oso Limon WG
Agua Fria

Oricacion casera

9/23/2011

Platano
Tostado con Canela WW
1% Leche

(HM) Joe My Ancho
Ensalada de Col
Haba Cocer
Pan WW
1% Leche Chocolate

Albaricoque partir en dos
Galletas oso Limon WG
Agua Fria

9/30/2011

Peras Dado
Pan Tostado English
1% Leche
Jalea la Manzana

(HM) Muslo Pollo Agri/Dulce
El Broculi Vapor
la Naranja Mandarinas
Salsa/El Arroz
1% Leche

bracion de Cumpleaños

Pastel Amarillo
la Fresa
Agua Fria

ricacion casera