

Octubre, 2011, Gleamns Headstart Men ú



(2-2)

Desayuno

10/3/2011		10/4/2011		10/5/2011		10/6/2011		10/7/2011	
1/2 taza	Albaricque partir en dos	1/2 taza	Salsa la Manzana	1 Cada	la Naranja (Mitad 2)	1/2 taza	Pera Dado	1 Cada	Platano
1 pkg	Cereal/Cheerio WG	2 Cada	Sticks Tostado Francesa	1 Cada	Pan/Bagelette Tajada	1/3 taza	Grits con la Mantequilla	1 Cada	Tostado con Canela WW
8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche
				1 tbsp	el Queso Crema	1 oz	Huevo Revueltos		

Almuerzo

2 oz	(HM) el Sandwich Ensalada Tuna								
1 Cada	Lechuga Rom./Tomate Tajada	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
1/4 taza	Duraznos dado	1/4 taza	Las Zanahorias Vapor	1/4 taza	Haba Cocer	4 Cada	Pepino tajada	1/4 taza	Empanada en Verdura
2 tajada	Pan WW	1/4 taza	Crema Maiz	1/8 taza	Ensalada de Col	1/4 taza	Verdura Mezcla California	1 Cada	Kiwi (Mitad 2)
8 oz	1% Leche		Pan en Pepita	1 Cada	Panecillo Hmb. WW	1 tajada	Panecillo WW	1 Cada	Pan WW
		1 paquete	Ketchup	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche
		8 oz	1% Leche			1 paquete	Estil Ranchero		

Merienda

4 oz	Yogurt de Fresa								
1 paquete	Galletas Grhm Goldfish WW	1/2 taza	La Fruta Tropical	1 Cada	la Manzana (Mitad 2) Fresco	2 Cada	Circulo la Pina	1 Cada	Cuerda el queso
1/2 taza	Agua Fria	4 Cada	Galleta Saltines	1 paquete	Panecillo Bug Bites	1 Cada	Pan Arandano Mini WW	1 paquete	Frita Maiz WC
		1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	el Jugo de Manzana 100%

(2-3)

Desayuno

10/10/2011		10/11/2011		10/12/2011		10/13/2011		10/14/2011	
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
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
1 pkg	Estil Ranchero			1 paquete	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	1/2 taza	Salsa la Manzana
1 Cada	Pan Platno Mini WW	10 Cada	Galletas el Queso	1 paquete	Patata Frita WC	10 Cada	Galletas, Animal	1 pkg	Galletas oso Limon WG
1/2 taza	Agua Fria	1/2 taza	Agua Fria	4 oz	Ponche la Fruta 100%	4 oz	Agua Fria	4 oz	Agua Fria

Elguo 100%

Integral entero ser WG

Entero Trigo ser WW

Maize entero ser WC

CN iz nino nutricion

HM iz de fabricacion casera

Octubre, 2011, Gleamns Headstart Men ú

(2-4)

Desayuno

10/17/2011		10/18/2011		10/19/2011		10/20/2011	
1 Cada	Naranja Fresco (Mitad 2)	1/2 taza	Salsa la Manzana	1/2 taza	la Naranja Mandarin	1/2 taza	Pera Dado
1 pkg	Cereal/Cheerio WG	2 Cada	Pan Sticks Tostado Francesa	1 pkg	Cereales/ Total WG	1/3 taza	Grits con la Mantequilla
8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche
						1 oz	Huevo Revueltos

10/21/2011 FORMACION EHS/HS



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)
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	La Fruta Tropical	5 cada	Patata Smiles	1/4 taza	La Zanahorias Vidriada la Naranja	1 Cada	Kiwi (Mitad 2)
1/3 taza	Salsa/el Arroz	2 cada	Panecillo WW	1 cada	Pan/Ranch Honey WW		Pan en el Pollo
8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche
		1 cada	Mayonesa/Mostaza			1 paqueti	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

(2-1)

Jornada Trabajo Profesor

Desayuno

10/24/2011



10/25/2011		10/26/2011		10/27/2011	
1 Cada	Naranja fresco (mitad 2)	1 Cada	Platano	1/2 taza	Albaricoque partir en dos
1/3 taza	Grits la Mantequilla	1 pkg	Cereales/Crunch Toasta Cin. WG	1 cada	Panecillo WW
8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche	8 oz	1% Leche
				1 Cada	La Salchicha Pavo

10/28/2011

1/2 taza	Peras Dado
1 Cada	Pan Tostado English
8 oz	1% Leche
1 pkt	Jalea la Manzana

Almuerzo

1 cada	(HM) Panecillo Up Tortilla	1 tajada	Pizza el Queso WG 4.67 oz (CN)	1 Cada	la Hamburgesa 2.5 oz (CN)	1 Cada	(HM) Muslo Pollo Agri/Dulce
1/4 taza	Haba pinto	1 Cada	Mazorca en maiz	5 Cada	Patata (Tater Tots) al horro	1/4 taza	El Broccoli Vapor
1/4 taza	LeChuga Tajada Rom./Tomate	1/4 taza	Haba Verde	2 Cada	Tomate tajada	1/4 taza	la Naranja Mandarinas
1 Cada	Tortilla Harina		Pan en el Pizza WG	1 Cada	Panecillo WW	1/3 taza	Salsa/El Arroz
1 cucharad	El Queso Rallar	8 oz	1% Leche	1 Cada	Ket/Mostaza	8 oz	1% Leche Chocolate

Merienda

1/2 taza	Duraznos Picados	1/2 taza	Trozo la pina	1/2 taza	La Fruta Tropical
10 Cada	Galletas el Queso	1/2 Cada	Patata Frita WC	10 Cada	Galletas Animalitos
1/2 taza	Agua Fria	4 oz	Elguo Uva 100%	4 oz	Agua Fria

Celebracion de Cumpleaños

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

Elguo 100%

Integral entero ser WG

Entero Trigo ser WW

Maize entero ser WC

CN iz nino nutrition

HM iz de fabricacion casera

HS 19 DAYS
EHS 19 DAYS