

# FEBRERO 2020

## Head Start del condado de Adams / Menú del Departamento de Nutrición

\*Nuestros centros participan en un programa financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y son proveedores y empleadores que brindan igualdad de oportunidades.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b> Cereales integrales Cinnamon Chex, trozos de piña y leche descremada 1 %</p> <p>Enchiladas caseras integrales de queso, frijoles refritos, uvas verdes frescas en rodajas y leche descremada 1 %</p> <p>Galletas integrales Graham, mandarinas y agua</p>	<p><b>4</b> Hotcakes de harina integral, vasitos de jarabe, bayas variadas y leche descremada 1 %</p> <p>Arroz Con Pollo (pollo con arroz integral y verduras) peras en rodajas y leche descremada 1 %</p> <p>Quesadilla de fruta y agua (rodajas de manzana, pasas, mantequilla Wowbutter servidas sobre una tortilla de harina integral de 6")</p>	<p><b>5</b> Patatas caseras horneadas con huevo estilo hash brown, ensalada de frutas surtidas y leche descremada 1 %</p> <p>Sándwich de hamburguesa de pollo empanada con pan integral en panecillo integral, mazorca de maíz, ensalada de cítricos frescos y leche descremada 1 %</p> <p>Chícharos frescos, zanahorias tiernas y brócoli, salsa fresca casera de verduras, cereales integrales Cheddar Chex Mix y agua</p>	<p><b>6</b> Granola integral casera, yogur griego de vainilla descremada, duraznos en rodajas y leche descremada 1 %</p> <p>Quesadilla de pollo casera con tortilla de harina integral, ensalada de vegetales frescos, aderezo Ranch bajo en grasa, gajos de naranja fresca y leche descremada 1 %</p> <p>Bagels de harina integral con queso crema de fresas, melón cantalupo fresco en cubos y agua</p>	<p><b>7</b> Cereal integral Cheerios, mandarinas y trozos de piña, y leche descremada 1 %</p> <p>Pizza de harina integral de borde grueso con queso, zanahorias tiernas frescas y chícharos, aderezo Ranch bajo en grasa, ensalada de frutas y leche descremada 1 %</p> <p>Manzanas Granny Smith frescas en rodajas, trozos de queso cheddar y agua</p>
<p><b>10</b> Cereal integral Cheerios, ensalada de frutas con duraznos en rodajas y trozos de piña, y leche descremada 1 %</p> <p>Macarrones integrales caseros con queso, mezcla de verduras California, fresas y bananas frescas, y leche descremada 1 %</p> <p>Panquecitos de arándanos con puré de manzana y canela, y agua</p>	<p><b>11</b> Bastones de tostadas francesas de harina integral, vasitos de jarabe, mango en cubos y leche descremada 1 %</p> <p>Chili de pollo blanco casero, tortilla de harina integral de 6", gajos de naranja y kiwi frescos y leche descremada 1 %</p> <p>Rodajas de pepino y tomate frescos, salsa fresca casera de verduras, galletas Ritz de harina enriquecida y agua</p>	<p><b>12</b> Huevos revueltos con trozos de pavo, pan integral rebanado, ensalada de frutas surtidas y leche descremada 1 %</p> <p>Lasaña casera de carne de res molida, pancitos de harina integral, ensalada de vegetales frescos, aderezo Ranch bajo en grasa, manzanas Granny Smith frescas en rodajas y leche descremada 1 %</p> <p>Pretzels integrales Goldfish, bastones de queso mozzarella y agua</p>	<p><b>13</b> Pan casero de banana y harina integral, duraznos en rodajas y leche descremada 1 %</p> <p>Sándwich caliente de fiambre de pavo y queso en rodajas de panecillo de harina integral, zanahorias tiernas frescas, aderezo Ranch bajo en grasa, uvas rojas frescas en rodajas y leche descremada 1 %</p> <p>Surtido casero de frutos secos integrales, yogur griego de vainilla descremada mezclado con mandarinas y agua</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>REUNIÓN DE TODO EL PERSONAL 1/2 día</b></p>
<p><b>17</b></p> <p><b>FERIADO</b></p>	<p><b>18</b> Cereal integral Kix, ensalada de frutas con duraznos y peras en rodajas, y leche descremada 1 %</p> <p>Pancitos de harina integral rellenos de queso, salsa marinara, brócoli fresco al vapor, mandarinas y leche descremada 1 %</p> <p>Galletas integrales Graham, ensalada fresca de manzanas y agua</p>	<p><b>19</b> Hotcakes de harina integral, vasitos de jarabe, bayas variadas y leche descremada 1 %</p> <p>Tacos de pollo, tortilla de harina integral de 6", ensalada de lechuga, maíz, queso rallado Fancy Jack, salsa fresca casera, fresas frescas y leche descremada 1 %</p> <p>Panquecitos caseros cuadrados de avena integral, ensalada de frutas y agua</p>	<p><b>20</b> Omelet con queso Colby, salsa fresca casera, ensalada de frutas con trozos de piña y mandarina, y leche descremada 1 %</p> <p>Pizza de harina integral de borde grueso con queso, ensalada de vegetales frescos, aderezo Ranch bajo en grasa, manzanas Granny Smith frescas en rodajas y leche descremada 1 %</p> <p>Salsa cremosa de frijoles refritos con totopos integrales y agua</p>	<p><b>21</b> Bastones de tostadas francesas de harina integral, vasitos de jarabe, manzanas con canela y leche descremada 1 %</p> <p>Chili de pollo blanco casero, tortilla de harina integral de 6", gajos de naranja fresca y leche descremada 1 %</p> <p>Pretzels integrales Goldfish, mandarinas y agua</p>
<p><b>24</b> Cereal integral Cheerios, duraznos en rodajas y leche descremada 1 %</p> <p>Burritos caseros de frijoles y queso en tortilla de harina integral, maíz a la mexicana, salsa fresca casera, trozos de kiwi y de piña frescos, y leche descremada 1%</p> <p>Huevos duros, galletas integrales Cheddar Goldfish y agua</p>	<p><b>25</b> Waffles de harina integral, vasitos de jarabe, mango en cubos y leche descremada 1 %</p> <p>Guisado casero de pollo, zanahorias onduladas, manzanas Granny Smith frescas en rodajas y leche descremada 1 %</p> <p>Apio con pasas y agua (palitos de apio fresco, mantequilla Wowbutter, pasas)</p>	<p><b>26</b> Huevos revueltos, tacos Sunshine, tortilla de harina integral de 6", queso rallado Fancy Jack, salsa fresca casera, ensalada de frutas surtidas y leche descremada 1 %</p> <p>Espaguetis integrales caseros con salsa de carne de res molida, ensalada de vegetales frescos, aderezo Ranch bajo en grasa, uvas rojas frescas en rodajas y leche descremada 1 %</p> <p>Granola integral casera, yogur griego de vainilla descremada, duraznos en rodajas y agua</p>	<p><b>27</b> Panquecitos cuadrados de avena integral caseros, peras en rodajas y leche descremada 1 %</p> <p>Hamburguesa en panecillo de harina integral, frijoles horneados con salsa barbacoa, Ketchup y mostaza, acompañada con lechuga y tomates frescos, gajos de naranja fresca y leche descremada 1 %</p> <p>Rollitos de pavo y queso preparados en una tortilla de harina integral de 6", bastones de zanahoria con aderezo Ranch bajo en grasa y agua</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>NO hay clases</b></p>