

Octubre de 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.

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
NO hay clases			1 Tacos Sunshine con huevos revueltos, con tortilla integral de 6 pulgadas, queso Jack en hebras, salsa fresca casera, ensalada de frutas y leche descremada 1 % Pizza de harina integral con queso con borde relleno, ensalada de vegetales frescos, aderezo Ranch bajo en grasa, uvas rojas frescas en rodajas y leche descremada 1 % Galletas Wheat Thins integrales con bastones de queso mozzarella	2 Panecillos de arándanos integrales, duraznos en rodajas y leche descremada 1 % Sándwich de fiambre de pavo y queso en panecillo integral de hamburguesa, zanahorias "bebé" frescas, aderezo Ranch, gajos de manzana Granny Smith fresca y leche descremada 1 % Galletas integrales Graham con naranjas frescas
5 NO hay clases	6 Cereales integrales Kix con duraznos y peras en rodajas y leche descremada 1 % Burrito de desayuno con huevos revueltos en una tortilla integral, croquetas de papa, piña y leche descremada 1 % Surtido integral de frutos secos casero, porciones de 3.5 oz de yogur griego de fresa sin grasa	7 Panecillos integrales con mermelada, peras en rodajas y leche descremada 1 % Albóndigas suecas con salsa, pasta integral, zanahorias semicocidas al vapor con una ensalada de remolacha y leche descremada 1 % Minibagels blancos de harina integral con queso crema de fresas y ensalada de frutas tropicales	8 Hamburguesa de pollo, piña y leche descremada 1 % Chili de tres frijoles, pan de elote integral, papa al horno, ensalada de espinaca con aderezo Ranch y leche descremada 1 % Guisantes dulces con zanahorias "bebé", aderezo Ranch y Cheddar Chex Mix integral	9 Cereales integrales Corn Chex con bananas frescas y leche descremada 1 % Arrollado de pavo y queso cheddar en una tortilla integral, puré de manzana, vegetales de estación y leche descremada 1 % Pan de banana integral casero con porciones de puré de manzana
12 Feriado	13 Cereales integrales Life, duraznos en rodajas y leche descremada 1 % Pollo al horno con macarrones con queso, guisantes al vapor, con piña y leche descremada 1 % Queso cottage y porción de durazno en cubos	14 Panecillos ingleses con mermelada, mangos y leche descremada 1 % Quiche de vegetales y queso, pan de calabacín integral, croquetas de papa, manzanas con canela y leche descremada 1 % Arrollados de pavo y queso cheddar en una tortilla integral de 6 pulgadas, con tiras de zanahoria y aderezo Ranch	15 Waffles integrales, puré de manzana y leche descremada 1 % Sopa de pollo y arroz, palillos de pan integrales, calabaza de verano salteada, brócoli semicocido al vapor y leche descremada 1 % Pretzels integrales Goldfish con bastones de queso mozzarella	16 Huevos revueltos con manzanas frescas y leche descremada 1 % Ensalada de atún en pan pita, zanahorias semicocidas al vapor con vegetales de estación y leche descremada 1 % Arrollados de banana (bananas, mantequilla Wow, tortilla integral de 6 pulgadas)
19 NO hay clases	20 Cereales integrales Cheerios, duraznos en rodajas y leche descremada 1 % Sándwich de queso fundido, sopa de tomate, piña y leche descremada 1 % Huevo duro con galletas integrales Goldfish de queso cheddar	21 Pan de banana integral, puré de manzana y leche descremada 1 % Pollo al curry con arroz integral, ensalada de col y ejotes, vinagreta, con mandarinas y leche descremada 1 % Trozos de tomate y pepino frescos, aderezo Ranch y galletas integrales Goldfish de cheddar	22 Minibagels con queso crema, manzanas con canela y leche descremada 1 % Burrito de queso y frijoles refritos, ensalada de elote mexicana fría, pimiento morrón asado y leche descremada 1 % Rodajas de kiwi con cuadrados de queso cheddar	23 Panqueques integrales, piña y leche descremada 1 % Sándwich de pavo y queso provolone en pan integral, ensalada de remolacha, vegetales de estación y leche descremada 1 % Galletas integrales de animalitos con naranjas
26 NO hay clases	27 Cereales integrales Rice Krispies, manzanas frescas y leche descremada 1 % Arroz frito con pollo, brócoli semicocido al vapor con piña y leche descremada 1 % Galletas integrales Graham con naranjas frescas	28 Pan de calabaza integral, naranjas frescas y leche descremada 1 % Gulash de carne con pasta integral, ensalada de pepino, zanahorias semicocidas al vapor y leche descremada 1 % Hormigas sobre un tronco (tiras de apio fresco, manteca Wow, pasas)	29 Huevos duros, peras en rodajas y leche descremada 1 % Quesadilla de queso, frijoles refritos, duraznos en rodajas y leche descremada 1 % Galletas Wheat Thins integrales con bastones de queso mozzarella	30 Panecillos integrales con mermelada, piña y leche descremada 1 % Sándwich de ensalada de pollo en pan integral, coliflor semicocido al vapor, vegetales de estación y leche descremada 1 % Bananas frescas con yogur griego de arándano sin grasa de 3.5 oz