

MAYO 2022 MENU HEAD START



Semana 1	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
DESAYUNO • Grains o carne/carne alternate (no mas de 3 veces por semana) • Verduras o Frutas • Leche	(IDAHO CACFP) HUEVO DE SAPO EN EL HOLLO FRUTA FRESCA WG PAN 1% LECHE	CEREAL FRIO* -General Mills Multigrain Cheerios REBANADAS DE DURAZNO 1% LECHE	(IDAHO CACFP) WG PANQUEQUE PATTY CAKE SALSA DE MANZANA 1% LECHE	AVENA BAYAS MIXTIADAS 1% LECHE	(CNRB) PAN CUADRADO DE AVENA REBANADAS DE PERAS 1% LECHE
LONCHE • Carne o carne alternate • Verduras •Fruit/Veg • Granos • Leche • Otros alimentos	F-12 SLOPPY JOE DE REZ EN PAN FRUTA MIXTIADA EJOTES WGPAN 1% LECHE	D-10 EMPANADA DE ATUN FRUTA TROPICAL COLIFLOR & BROCOLI WG PALITO DE PAN 1% LECHE	WR RECIPES 14 HAMBURGESA CUADROS DE MELON ENSALADA VERDE DE JARDIN WG PAN 1% LECHE	(CNRB) SWEET & SASSY POLLO PEDAZOS DE PINA SUGAR SNAP CHICARROS. PIMIENTAS ROJO WG ARROZ CAFE 1% LECHE	D-21A BURRITO DE FRIJOL CON QUESO TOMATES CHERRY PEPINOS SECCIONES DE NARANJAS WG TORTILLAS 1% LECHE
(BOCADILLO seleccion 2 de estos componentes) • carne o carne alternate • Verduras • Frutas • Granos • Leche	CUADROS DE TANGERINA 1% LECHE	WG PAN 1% LECHE	FRESES & PLATANOS 1% LECHE	PALITOS DE APIO MANTEQUILLA DE SEMILLAS DE GIRASOL 1% LECHE	REBANADAS DE MANZANA FRESCAS 1% LECHE
Semana 2	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
DESAYUNO • Grains o carne/carne alternate (no mas de 3 veces por semana) • Verduras o Frutas • Leche	(IDAHO CACFP) WG FABULOSO PAN FRANCES TOSTADO SALSA DE MANZANA 1% LECHE	CREMA DE TRIGO FARINA BAYAS MIXTIDAS 1% LECHE	WG PAN INGLES RABANADAS DE MELON 1% LECHE	(IDAHO CACFP) BURRITO DE HUEVOS & QUESO WG TORTILLA PLATANO FRESCO 1% LECHE	YOGUR -Darigold Low Fat Vanilla FRESES/MANGO 1% LECHE
LONCHE • Carne o carne alternate • Verduras •Fruit/Veg • Granos • Leche • Otros alimentos	(CNRB) EMPANADA DE SALMON PIMIENTOS DE CAMPANA ROJOS NARANJAS MANDARINAS WG PAN 1% LECHE	D-28A ALBONDIGAS DE REZ COL DE BRUSELAS FRUTA TROPICAL WG PAN DE CENA 1% LECHE	WR-5 TACO SOPA CON QUESO CHIPS DE COL RIZADA DURAZNOS TORTILLA CHIPS DE MAIZ ENTERO 1% LECHE	D-20 MACARON & QUESO CUADROS DE MELON FRESCO ASPARAGO WG FIDEO DE MACARONI 1% LECHE	WR-02 CASEROL DE ENCHILADA DE POLLO EJOTES REBANADAS DE PERA WG TORTILLAS DE MAIZ 1% LECHE
(BOCADILLO seleccion 2 de estos componentes) • carne o carne alternate • Verduras • Frutas • Granos • Leche	TORTILLA CHIPS DE MAIZ ENTERO SALSA 1% LECHE	PEMIENTOS ROJOS/VERDES 1% LECHE	(IDAHO CACFP) DIP E FRIJOL BLANCO PALITOS DE APIO 1% LECHE	(IDAHO CACFP) PIZZA DE VERDURAS 1% LECHE	QUESO COTTAGE 1% LECHE

* Todos cereals frios son basidos en la lista de cereal de WIC
 ESTA INSTITUICION ES UN PROVEEDOR DE IGUALES OPORTUNIDADES.

MAYO 2022 MENU HEAD START



Semana 3	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
DESAYUNO • Grains o carne/carne alternate (no mas de 3 veces por semana) • Verduras o Frutas • Leche	WG BAGEL TOSTADO FRUTA FRESCA 1% LECHE	GALLETAS Y SALSA DE SALCHICHAS FRUTA MIXTIADA 1% LECHE A-09B	WG PAN TOSTADO REBANADAS DE DURAZNO 1% LECHE	CEREAL FRIO* -General Mills Kix PLATANOS 1% LECHE	CUADROS DE PAN DE AVENA REBANADAS DE PERA 1% LECHE (CNRB)
LONCHE • Carne o carne alternate • Verduras •Fruitas/Veg • Granos • Leche • Otros alimentos	SLIDER DE POLLO PEPINO REBANADAS DE MANZANA FRESCA WG PAN 1% LECHE (CNRB)	SANDWICH TOSTADO DE QUESO CUADROS DE MELON CALDO DE TOMATE WG PAN 1% LECHE F-13	PEDAZOS DE PESCADO REBANADAS DE PERA CUADROS DE TOMATE WG ROLLO DE PAN 1% LECHE D-09A	TORTILLA ENROLLADA PEPINOS / PIMINTOS ROJOS Y AMARILLOS SECCIONES DE NARANJA FRESCA WG TORTILLAS 1% LECHE F-07	PIZZA CON COBERTURA DE CARNE MOLIDA FRUTA TROPICAL COLIFLOR & BROCOLI WG CORTEZA DE PIZZA 1% LECHE D-23
(BOCADILLO seleccion 2 de estos componentes) • carne o carne alternate • Verduras • Frutass • Granos • Leche	PALITOS DE ZANHORRIA 1% LECHE	YOGUR -Darigold Low Fat Strawberry 1% LECHE	NARANJAS MANDARIINAS 1% LECHE	WG GALLETAS GRAHAM 1% LECHE	REBANADAS DE MANZANA FRESCA 1% LECHE
Semana 4	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
DESAYUNO • Grains o carne/carne alternate (no mas de 3 veces por semana) • Verduras o Frutas • Leche	AVENA BAYAS MIXTIADAS 1% LECHE	CUADRO DE PAN DE AVENA MANGO CUADRADO 1% LECHE (CNRB)	JUEVOS BATIDOS CON QUESO FRUTA MIXTIADA WG PAN TOSTADO 1% LECHE	CEREAL FRIO* -Kellog's Frosted Mini Wheats BAYAS AZI; ES 1% LECHE	WG PAN TOSTADO FRUTA TROPICAL 1% LECHE
LONCHE • Carne o carne alternate • Verduras •Fruitas/Veg • Granos • Leche • Otros alimentos	CASEROLE DE REZ Y SPAGETTI FRUTA MIXTIADA ENSALADA VERDE DE JARDIN WG MACARON DE SPAGHETTI 1% LECHE D-03	SANDWICH DE EMSALADA DE ATUN PEDAZOS DE MANAZANA PALITOS DE APIO WG PAN 1% LECHE F-11	PEDAZOS DE POLLO /PEPINOS/COLIFLOR MORADO CUADROS DE NARANJA FRESCA WG ROLLO DE PAN 1% LECHE D-09B	PASTEL DE CARNE GLASEADO DURAZNOS ZUCCHINI TATER TOTS DE COLIFLOR WG ROLLO DE PAN 1% LECHE D-04A	SANDWICH DE PAVO PAPTAS FRITAS DE BATATA REBANADAS DE MANZANA WG PAN 1% LECHE WR-07
(BOCADILLO seleccion 2 de estos componentes) • carne o carne alternate • Verduras • Frutass • Granos • Leche	WG GALLETASS 1% LECHE	FRIJOLES REFRITOS TORTILLA CHIPS DE MAIZ ENTERO 1% LECHE	FRIJOLES REFRITOS TORTILLA CHIPS DE MAIZ ENTERO 1% LECHE	CUADROS DE PINA 1% LECHE	WG PRETZEL SUAVE SALSA MARINARA 1% LECHE

* Todos cereals frios son basidos en la lista de cereal de WIC
 ESTA INSTITUICION ES UN PROVEEDOR DE IGUALES OPORTUNIDADES.

MAYO 2022 MENU HEAD START



Semana 5	LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO • Grainos o carne/carne alternate (no mas de 3 veces por semana) • Verduras o Frutas • Leche	CENTER CLOSED FOR HOLIDAY	CEREAL FRIO* -General Mills Multigrain Cheerios REBANADAS DE DURAZNO 1% LECHE			
LONCHE • Carne o carne alternate • Verduras •Fruitas/Veg • Granos • Leche • Otros alimentos		D-10 EMPANADA DE ATUN FRUTA TROPICAL COLIFLOR & BROCOLI WG PALITO DE PAN 1% LECHE			
(BOCADILLO seleccion 2 de estos componentes) • carne o carne alternate • Verduras • Frutass		WG PAN 1% LECHE			

* Todos cereals frios son basidos en la lista de cereal de WIC
 ESTA INSTITUICION ES UN PROVEEDOR DE IGUALES OPORTUNIDADES.