

# Septiembre de 2023

~Toda la leche que servimos es 1% baja en grasa no saborizada~

# Menú de Head Start del Condado de Adams

~Nuestros centros participan en un programa financiado por el USDA que provee y da oportunidades de empleo a todos por igual~

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>4</p> <p><b>DÍA FESTIVO</b></p> <p>Un <b>Punto rojo</b> indica que el alimento contiene <b>HUEVO</b></p> <p>Un <b>Punto verde</b> indica que el alimento contiene <b>LÁCTEOS</b></p>	<p>5 Mini Bagel integral ●●, queso crema con fresa ●, rodajas de manzana asada y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Queso a la parrilla en pan integral ●, sopa de tomate ●, ensalada romana con aderezo ranch casero ●● y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Galletas Graham integrales, mantequilla Sunbutter y gajos de manzana</p>	<p>6 Pan de avena casero WW ●, fresas y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Espagueti integral y salsa de carne de res, calabaza de verano salteada, rodajas de piña fresca y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Tiras de zanahoria fresca y pepino, aderezo ranch casero ●● y galletas integrales Wheat Thins.</p>	<p>7 Waffles integrales ●● con salsa de manzana con canela y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Arroz frito con pollo, edamame al vapor, ensalada de brócoli, aderezo de soja con sésamo y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Banana fresca, yogur griego de vainilla bajo en grasa ●</p>	<p>8 Copos de canela integrales, ensalada de fruta fresca y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Rebanadas de pavo y queso ● con galletas integrales Ritz, piña fresca en rodajas, zanahorias frescas con aderezo ranch casero ●● y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Galletas Goldfish cheddar integrales ● y naranjas mandarina</p>
<p>11 Chex integral de canela, melocotones en rodajas y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Burrito de frijoles y queso WW ●, maíz Mexicali, salsa casera, kiwis frescos y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Rebanadas de queso cheddar ● y gajos de naranja fresca</p>	<p>12 (Tortilla, huevos revueltos ●●, queso rallado ●), salsa casera, croquetas de papá y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Sopa de pollo con fideos integrales ●, ensalada de espinacas con aderezo ranch casero ●●, judías verdes al vapor y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Gajos de manzana fresca, yogur griego de vainilla bajo en grasa ● y granola casera</p>	<p>13 Pan de banana casero WW ●, fresas y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Sloppy Joes de carne en pan de hamburguesa integral casero, patatas rojas asadas, rodajas de piña fresca y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Zanahorias frescas y tiras de pimiento, aderezo ranch casero ●●, y galletas Triscuits integrales.</p>	<p>14 Waffles integrales ●● con almíbar, arándanos y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Fajitas de pollo caseras, frijoles horneados, bollo integral, Ensalada romana con aderezo ●● y leche 1% baja en grasa ●.</p> <p>Rollos de banana fresca (Banana fresca, tortilla integral, Sunbutter)</p>	<p>15</p> <p><b>NO SE ASISTE A LA ESCUELA</b></p>
<p>18 Cereal Cheerios integral, peras en rodajas y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Tacos de pollo crujiente (Pollo para tacos, queso rallado ●, salsa casera, cubierta de taco crujiente integral, lechuga y tomate), frijoles refritos y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Requesón bajo en grasa ● y gajos de naranja fresca</p>	<p>19 Bizcocho de huevo y queso (Bizcocho integral ●●, medallón de huevo ●●, queso en rodajas ●), croquetas de papá y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Sabroso bacalao al limón, arroz integral, maíz al vapor, ensalada de espinacas con aderezo ranch casero ●● y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Galletas Graham integrales, mantequilla Sunbutter y gajos de manzana fresca</p>	<p>20 Pan integral de arándano casero ●●, fresas y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Pavo asado con salsa casera, puré de papá, pan de maíz integral casero ●●, rodajas de piña fresca y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Zanahorias frescas y tiras de pimiento, aderezo ranch casero ●●, y Chex Mix integral de queso Cheddar ●</p>	<p>21 Palitos de tostadas francesas integrales con almíbar, arándanos y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Lasaña de carne casera ●●, pan de ajo integral, brócoli al vapor, ensalada romana con aderezo italiano casero y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Banana fresca, yogur griego de vainilla bajo en grasa ●</p>	<p>22 Copos de canela integrales, ensalada de fruta fresca y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Rebanadas de pavo y queso ● sobre pan integral con lechuga y tomates frescos, piña fresca en rodajas, zanahorias frescas con aderezo ranch casero ●● y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Pretzel Goldfish integrales ● y naranjas mandarina</p>
<p>25 Chex integral de canela, trocitos de piña y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Macarrones integrales con queso caseros ●●, brócoli al vapor, ensalada de col fresca con aderezo cremoso ● y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Tiras de queso mozzarella bajo en grasa ● y gajos de naranja fresca</p>	<p>26 Muffin de huevo y queso (Muffin inglés integral, medallón de huevo ●●, queso en rodajas ●), croquetas de papá y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Chili blanco casero de pollo ●, galletas integrales, ensalada de espinacas con aderezo casero de ranch chipotle ●●, piña fresca y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Gajos de manzana fresca, yogur griego de vainilla bajo en grasa ● y granola casera</p>	<p>27 Pan de banana casero WW ●, fresas y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Hamburguesas a la parrilla en pan integral, lechuga y tomate frescos, camote asado con canela, kiwis frescos y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Zanahorias y apio frescos, aderezo ranch casero ●● y Chex Mix integral de queso Cheddar ●</p>	<p>28 Waffles integrales ●● con almíbar, arándanos y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Pizza casera integral de queso ●, ensalada romana con aderezo italiano casero, ensalada de fruta fresca y leche 1% baja en grasa ●</p> <p>Rollos de banana fresca (Banana fresca, tortilla integral, Sunbutter)</p>	<p>29</p> <p><b>NO SE ASISTE A LA ESCUELA</b></p>