

# Octubre 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><b>2</b></p> <p><b>DÍA FESTIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Indica que el alimento contiene lácteos</li> <li>Indica que el alimento contiene huevo</li> </ul>	<p><b>3</b> Cereal Cheerios, peras en rodajas y leche 1% baja en grasa</p> <p>Queso a la parrilla sobre 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 fresca</p>	<p><b>4</b> Pan de avena casero integral, fresas y leche 1% baja en grasa</p> <p>Espagueti WW y salsa de carne de res, calabaza de verano salteada, rodajas de piña fresca y leche 1% baja en grasa</p> <p>Zanahorias frescas y tiras de pepino, aderezo ranch casero y galletas integrales Wheat Thins.</p>	<p><b>5</b> Panqueques integrales con almíbar, arándanos y leche 1% baja en grasa</p> <p>Arroz frito con pollo, guisantes frescos, ensalada de brócoli, aderezo asiático de sésamo y leche 1% baja en grasa</p> <p>Banana fresca, yogur griego de vainilla bajo en grasa, granola casera</p>	<p><b>6</b> Rice Krispies, ensalada de fruta fresca y leche blanca 1% baja en grasa</p> <p>Rebanadas de pavo y queso sobre Galletas saladas integrales, gajos de naranja, zanahorias frescas con aderezo ranch casero y leche 1% baja en grasa</p> <p>Galletas Goldfish cheddar integrales y naranjas mandarina</p>
<p><b>9</b> 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><b>10</b> Tacos Sunshine (Tortilla WW, huevos revueltos, queso rallado, salsa casera, papas estilo hash brown 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, granola casera</p>	<p><b>11</b> Pan de banana casero integral, fresas y leche 1% baja en grasa</p> <p>Sloppy Joes de carne en pan de hamburguesa integral caseros, 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><b>12</b> 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><b>13</b> Rice Krispies, ensalada de fruta fresca y leche blanca 1% baja en grasa</p> <p>Rebanadas de pavo y queso sobre Rollos integrales, lechuga fresca y tomates, zanahorias frescas con aderezo ranch casero y leche 1% baja en grasa</p> <p>Pretzel Goldfish integrales y mandarina</p>
<p><b>16</b> 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>Cubitos de queso, gajos de naranja fresca</p>	<p><b>17</b> 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><b>18</b> 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 y brócoli frescos, aderezo ranch casero y Chex Mix integral de queso Cheddar</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>NO SE ASISTE A LA ESCUELA</b></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>NO SE ASISTE A LA ESCUELA</b></p>
<p><b>23</b> Chex integral de canela, melocotones en rodajas 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>Palitos de queso mozzarella bajo en grasa, gajos de naranja fresca</p>	<p><b>24</b> Muffin de huevo y queso (Muffin inglés WW, medallón de huevo, queso en rodajas, croquetas de papá y leche 1% baja en grasa)</p> <p>Chili blanco casero de pollo, galletas WW, 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><b>25</b> Pan de banana casero integral, 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><b>26</b> Panqueques integrales con almíbar, arándanos y leche 1% baja en grasa</p> <p>Deditos de pollo caseros, palitos de pan integral, frijoles horneados a la barbacoa, ensalada romana con aderezo ranch casero y leche 1% baja en grasa</p> <p>Rollos de banana fresca (Banana fresca, tortilla integral, Sunbutter)</p>	<p><b>27/30</b></p> <p><b>NO SE ASISTE A LA ESCUELA</b></p>