****Menú de Head Start

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes-2nd**  **Desayuno:** Muffin Inglés\*, Jalea,Puré de Manzana, y Leche  **Almuerzo:** Biryani de Garbanzos, Arroz Integral\*, Ensalada, Aderezo Italiano,Naranja, y Leche  **Refrigerio:** Barrita de Queso, Rosquilla de Trigo\*, y Queso Crema | **Martes-3rd**  **Desayuno:** Cereal-Rice Crispy, Pera, y Leche  **Almuerzo:** Sándwich de Pollo en Pan Integral\*, Mayonesa, Mostaza, Piña, Zanahorias con Aderezo Ranch, y Leche  **Refrigerio:** Manzana y Chips de Maíz\* | **Miércoles-4th**  **Desayuno:** Pan de Pasas\*, Mantequilla, Naranja, y Leche  **Almuerzo:** Fideos Macarrones de Trigo con Queso\*, Guisantes, Pera, y Leche  **Refrigerio:** Muffin de Plátano\* y Melón Dulce | **Jueves-5th**  **Desayuno:** Muffin de Salvado, Plátano, y Leche  **Almuerzo:** Fajita de Pollo, Tortilla de Trigo\*,Brócoli, Naranja, y Leche  **Refrigerio:** Manzana y Yogurt | **Viernes-6th**  **No hay programas los viernes** |
| **Lunes-9th**  **Desayuno:** Waffle de Vainilla\*, Mantequilla,Pera, y Leche  **Almuerzo:** Frijoles Negros con Plátanos, Arroz Integral\*,Zanahorias con Aderezo Ranch, Kiwi, y Leche  **Refrigerio:** Palitos de Pepino con Aderezo Ranch y Chips de Maíz\* | **Martes-10th**  **Desayuno:** Muffin de Arándanos\*, Puré de Manzana, y Leche  **Almuerzo:** Sloppy Joe de Carne Molida, Pan de Trigo Integral\*, Brócoli Fresco con Aderezo Ranch, Naranja, y Leche  **Refrigerio:** Galletas Saladas en Forma de Pez\* y Taza de Ensalada Frutas | **Miércoles-11th**  **Desayuno**: Galletas (Biscuits) Integrales\* y Jalea, Manzana, y Leche  **Almuerzo:** Carne de Res y Arroz Integral\*, Ensalada con Aderezo Italiano, Pera, y Leche  **Refrigerio:** Cantalupo, Rosquilla de Trigo\*, y Queso Crema | **Jueves-12th**  **Desayuno:** Cereal-Rice Crispy, Pera, y Leche  **Almuerzo:** Posole de Pollo, Tortilla Integral\*, Maíz, Naranja, y Leche  **Refrigerio:** Galletas Graham\* y Queso Colby Jack | **Viernes-13th**    **No hay programas los viernes** |
| **Lunes-16th**  **Desayuno:** Cereal-Corn Flakes, Pera, y Leche  **Almuerzo:** Chili Vegetariano, Panecillo de Trigo\*, Vegetales Mixtos, Naranja, y Leche  **Refrigerio:** Muffin de Arándanos\* y Manzana | **Martes-17th**  **Desayuno:** Pan de Calabacín\*, Mantequilla, Naranja, y Leche  **Almuerzo:** Pavo a la Barbacoa, Pan de Trigo\*, Piña, Calabacín con Aderezo Ranch, y Leche  **Refrigerio:** Galletas (Biscuits) Integrales\*, Jalea, y Pera  **Martes Sabroso-Mandarinas** | **Miércoles-18th**  **Desayuno:** Muffin de Salvado, Manzana, y Leche  **Almuerzo:** Boloñesa de Ternera con Pasta Penne Integral\*, Brócoli, Pera, y Leche  **Refrigerio:** Galletas Goldfish\* y Puré de Manzana | **Jueves-19th**  **Desayuno:** Pan de Pasas\*, Mantequilla, Plátano, y Leche  **Almuerzo:** Enchilada de Pavo con Tortilla Integral\*, Maíz, Naranja, y Leche  **Refrigerio:** Manzana y Yogurt | **Viernes-20th**  **No hay programas los viernes** |
| **Lunes-23rd**  **Desayuno**: Pan de Maíz en forma de Estrellas\*, Pera, y Leche  **Almuerzo:** Tacos de Lentejas con Tortilla de Trigo\*, Queso Rallado, Vegetales Mixtos, Kiwi, y Leche  **Refrigerio:** Queso Colby Jack, Rosquilla de Trigo\*, y Queso Crema | **Martes-24th**  **Desayuno:** Muffin de Salvado, Naranja, y Leche  **Almuerzo:** Rebanadas de Carne Asada y Queso Enrollado en una Tortilla de Trigo\*, Lechuga Picada, Mayonesa, Zanahorias con Aderezo Ranch, Melón Dulce, y Leche  **Refrigerio**: Yogurt y Galletas Grahams\* | **Miércoles-25th**  **Desayuno:** Pan de Pasas\*, Mantequilla, Manzana, y Leche  **Almuerzo:** Salteado de Pollo, Arroz Integral\*, Ensalada con Aderezo Ranch, Pera, y Leche  **Refrigerio:** Muffin Inglés\*, Jalea y Mandarinas | **Jueves-26th**  **Desayuno:** Cereal-Rice Crispy, Plátano, y Leche  **Almuerzo:** Hamburguesa, Rebanada de Queso, Salsa de Tomate, Pan de Trigo Integral\*, Coliflor, Manzana, y Leche  **Refrigerio:** Chips de Maíz\* y Naranja | **Viernes-27th**  **No hay programas los viernes** |
| **Lunes-30th**  **Día Conmemorativo**  **(Memorial Day)**  **Agencia Cerrada** | **Martes-31st**  **Desayuno:** Waffle de Arándanos\*, Mantequilla, Pera, y Leche  **Almuerzo:** Ensalada de Pollo, Pan de Trigo Integral\*, Mayonesa, Mostaza, Tallos de Apio con Aderezo Ranch, Naranja, y Leche  **Refrigerio:** Requesón y Galletas de Trigo\* | **Miércoles-1st**  **Desayuno:** Cereal-Toasty O’s\*, Manzana, y Leche  **Almuerzo:** Albóndigas de Pollo y Res con Salsa Marinara sobre Pan de Trigo \*, Brócoli, Pera, y Leche  **Refrigerio:** Rosquilla de Trigo\*, Queso Crema, y Naranja | **Jueves-2nd**  **Desayuno:** Muffin de Arándanos\*,Plátano, y Leche  **Almuerzo:** Taco de Carne de Res, Tortilla de Trigo\*, Lechuga Picada, Queso Rallado, Maíz, Cantalupo, y Leche  **Refrigerio:** Panecillo de Trigo\*, Jaleay Manzana | **Viernes-3rd**  **No hay programas los viernes** |

Mayo 2022

“Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades”.

\*Alimentos Integrales