

# SEPTIEMBRE 2019

## Menú de Head Start y Día Completo en el Children's Center

DISTRITO ESCOLAR DE SHORELINE

Menú está dispuesto a cambios por disponibilidad

Esta institución es proveedora de igualdad de oportunidades

### Monday

2

No hay clases – Día del Trabajo  
Labor Day

### Tuesday

3

No hay clases – Día Laboral del Personal

### Wednesday

4

No hay clases – Día Laboral del Personal

### Thursday

5

No hay clases – Día Laboral del Personal

### Friday

6

No hay clases – Día Laboral del Personal

Cheerios Integrales  
Frutas tropicales, leche sin grasa

9

Burrito de frijoles y queso en tortilla  
Pepinillo, Peras y leche sin grasa

Zanahoritas y tiras de queso

Panqueque de grano entero  
Duraznos y leche sin grasa

10

Tofu teriyaki con arroz integral  
Garbanzo, Edamame, naranjas y leche  
sin grasa

Galletas de miel integrales y jugo de manzana

Huevo duro  
Manzanas y leche sin grasa

11

Palitos de pan de queso integrales  
Zanahoritas, plátano y leche sin grasa

Goldfish integrales y pasas de arándano

Rice Chex integral  
Plátano y leche sin grasa

12

Hamburguesa vegetal en pan integral  
tiras de queso, papas, piña y leche sin  
grasa

Galletas de fresa integrales y yogur

Bollo de avena y plátano integral  
Duraznos y leche sin grasa

13

Donut hawaiano y dip de proteína, y tiras  
de queso

Broccoli naranjas y leche sin grasa

Queso cheddar y puré de manzana

Cheerios Integrales  
Frutas tropicales, leche sin grasa

16

Palito de pan de queso integral  
Apio, peras y leche sin grasa

Pretzel Goldfish integral y zanahoritas

Bollo de mortiños integral  
peras y leche sin grasa

17

Emparedado de mantequilla de girasol y  
mermelada de uva y tiras de queso  
Pepinillo, duraznos, y leche sin grasa

Cheez-Its integrales y puré de manzana

Bagel pequeño y yogur de vainilla  
Manzanas y leche sin grasa

18

Bollo de fresa integral, huevo duro y yogur  
de vainilla, zanahoritas, plátano y leche  
sin grasa

Goldfish integrales y pasas de arándano

Rice Chex integral  
Plátano y leche sin grasa

19

Emparedado de queso tostado, papas  
fritas, piña y leche sin grasa

Galletas de miel integrales y pepinillo

Palitos de pan de canela, duraznos,  
leche sin grasa

20

Bocaditos vegetarianos y pan de ajo  
integral, Garbanzos, Edamame, naranjas  
y leche sin grasa

Galletas de animales integrales y tiras de  
queso

Cheerios Integrales  
Frutas tropicales, leche sin grasa

23

Lasaña con fideos integrales y salsa  
Marinara, Brocoli, peras y leche sin grasa

Zanahoritas y tiras de queso

Panqueque de grano entero  
Duraznos y leche sin grasa

24

Envuelto de hevo y queso, Garbanzo  
Edamame naranjas y leche sin grasa

Galletas de miel integrales y jugo de manzana

Huevo duro  
Manzanas y leche sin grasa

25

WG Galaxy Cheese Pizza  
Corn, Fresh Banana & FF White Milk

Goldfish integrales y pasas de arándano

Rice Chex integral  
Plátano y leche sin grasa

26

Hamburguesa vegetal en pan integral  
tiras de queso, papas, piña y leche sin  
grasa

Galletas de fresa integrales y yogur

Bollo de avena y plátano integral  
Duraznos y leche sin grasa

27

Galletas de miel, huevo duro y yogur de  
vainilla, zanahoritas, naranjas y leche sin  
grasa

Queso cheddar y puré de manzana

Cheerios Integrales  
Frutas tropicales, leche sin grasa

30

Burrito de frijoles y queso en tortilla  
Pepinillo, Peras y leche sin grasa

Pretzel Goldfish integral y zanahoritas

