



FEBRUARY | 2023

Lake-Geauga United Head Start, Inc.

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

<p>30 *Cereal Kix, jugo, leche</p> <p>*Mac & Queso, ejotes, mango, leche</p> <p>*Galletas Graham, leche</p>	<p>31 *Palitos de pan francés, Jugo, leche</p> <p>Sándwich de albóndigas en *pan, plátano, zanahorias, leche</p> <p>Pretzel suave con queso, leche</p>	<p>1 Empanada de salchicha (CN), *pan, Jugo, leche</p> <p>*Sándwich de queso fundido, sopa de tomate, durazno, leche</p> <p>Pan con jalea, leche</p>	<p>2 *Muffin de manzana/canela, Jugo, leche</p> <p>Pavo con *pan, rodajas de pepinos, puré de manzana, leche</p> <p>Palitos de apio con queso crema, leche</p>	<p>3</p> <p>NO HAY CLASES</p>
<p>6*Cereal Corn Chex, jugo, leche</p> <p>*Palito de pan con queso (CN), brócoli, pina, leche</p> <p>*Cheese-its,leche</p>	<p>7 Yogurt de fresa/plátano, juice, milk</p> <p>Perro caliente (CN) con *pan, ejote, fruta tropical, leche</p> <p>Galletas, cubitos de queso, agua</p>	<p>8 *Cheerios, plátano, leche</p> <p>Espagueti con albóndigas, ensalada, puré de manzana, leche</p> <p>*Sun chips, jugo</p>	<p>9 Tortilla de huevo, jugo</p> <p>*Pollo empanado (CN) y *pan, zanahorias cocidas, mandarinas, leche</p> <p>String cheese, milk</p>	<p>10</p> <p>NO HAY CLASES</p>
<p>13 *Cereal Life, jugo, leche</p> <p>Ravioli de carne, *roll, maíz, melón, leche</p> <p>*Galletas Graham, leche</p>	<p>14 *Cheerios, plátano, leche</p> <p>*Tiritas de pollo (CN), ejotes, peras, leche</p> <p>Pretzels, jugo</p>	<p>15 Yogurt de fresa/plátano, jugo, leche</p> <p>Hamburguesa de pavo (CN) en *pan, papitas, rodajas de naranjas, leche</p> <p>*Galletas Goldfish, leche</p>	<p>16 *Waffle, jugo, leche</p> <p>Jamón en *pan, pepinos, pina, leche</p> <p>Palitos de zanahorias, leche</p>	<p>17</p> <p>NO HAY CLASES</p>
<p>20</p> <p>NO HAY CLASES</p>	<p>21 *Pancakes, jugo, leche</p> <p>Rigatoni & albóndigas, ensalada, duraznos, leche</p> <p>*Cheerios, leche</p>	<p>22 Cereal Cornflakes, jugo, leche</p> <p>*Quesadilla de queso (CN), papas fritas, plátano, leche</p> <p>*Galletas Graham, leche</p>	<p>23 Pan de canela, jugo, leche</p> <p>Came Sloppy joe, *tortilla chips, apio, fruta tropical, leche</p> <p>Yogurt de vainilla, pina, agua</p>	<p>24</p> <p>NO HAY CLASES</p>
<p>27 *Mufin de arándanos, jugo, leche</p> <p>Tacos suaves de carne, maíz, mandarinas, leche</p> <p>*Galletas Goldfish, leche</p>	<p>28 *Pan Ingles, jugo, leche</p> <p>Pavo, *Pan, papas gratinadas, puré de manzana, leche</p> <p>*Tortilla chips, queso, agua</p>	<p>1 Yogurt de arcoiris/frambuesa, Jugo, leche</p> <p>*Bocadillos de Pizza, pimienta verde, pina, leche</p> <p>Pan de maíz, leche</p>	<p>2*Cereal Corn chex, jugo, leche</p> <p>*Trocitos de pollo (CN), Papas fritas, peras, leche</p> <p>Queso Cottage, duraznos, leche</p>	<p>3</p> <p>NO HAY CLASES</p>

Noticias

Porciones para niños de 3-5 años

Desayuno

Verdura, fruta o ambos ½ taza
Granos: 1/2 rebanada
Cereal: caliente ¼ vaso
Cereal: (seco, frio)
Hojuelas o redondo 1/2 vaso
Granola 1/8 vaso
Leche ¾ vaso

Almuerzo

Carnes o alternativos 1 ½ oz.
Vegetales ¼ vaso
Fruta ¼ vaso
Granos ½ rebanada
Pasta cocida ¼ vaso
Queso 1 ½ oz.
Yogurt 6 oz.
Leche ¾ vaso

Bocadillo

Carnes o alternativos ½ oz.
Queso ½ oz.
Yogurt 2oz. o ¼ vaso
Vegetables ½ vaso
Fruta ½ vaso
Granos ½ rebanada
Leche 4 oz.

Todos los jugos son 100% de frutas

Si su niño(a) tiene alergias u otras condiciones relacionadas con la comida, favor de contactar a su trabajadora de familias.