

SEPTEMBER | 2023

Lake-Geauga United Head Start, Inc.



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>28 Bagel w/ crema, Jugo, leche</p> <p>*Pizza de Pepperoni (CN), broccoli, Durazno, leche</p> <p>*Sun chips, leche</p>	<p>29 *Pancakes, jugo, leche</p> <p>Rigatoni & albóndigas, ensalada, manzanas, leche</p> <p>*Cereal de avena tostado, leche</p>	<p>30 Cornflakes, jugo, leche</p> <p>*Quesadilla de queso (CN), papas fritas, plátano, leche</p> <p>*Galletas Graham, leche</p>	<p>31 Pan de canela, jugo, leche Carne Sloppy joe, *tortilla chips, apio, fruta tropical, leche</p> <p>Yogurt de vainilla, pina, agua</p>	<p>1</p> <p>NO HAY CLASES</p>
<p>4</p> <p>NO HAY CLASES</p>	<p>5 *Pan Ingles, jugo, leche</p> <p>Pavo, *pan, papas gratinadas, pure de manzana, leche</p> <p>*Tortilla chips, queso, agua</p>	<p>6 Yogurt de frambuesa/arco iris, jugo, leche</p> <p>*Bocadillos de pizza, pimiento morron Verde, pina, leche</p> <p>Pan de maíz, leche</p>	<p>7 *Cereal Con Chex, jugo, leche</p> <p>*Trocitos de pollo (CN), papas fritas, peras, leche</p> <p>Queso Cottage, Durazno, agua</p>	<p>8</p> <p>NO HAY CLASES</p>
<p>11 *Cereal Kix, jugo, leche</p> <p>*Macaroni con queso, ejotes, mango, leche</p> <p>*Galletas Graham, leche</p>	<p>12 *Pan Frances, jugo, leche</p> <p>Albondigas en *pan, platanos, palitos de zanahorias, leche</p> <p>Pretzel suave, queso, leche</p>	<p>13 *Pan de manzana/canela, leche</p> <p>*Pan tostado con queso, Sopa de tomate, Durazno, leche</p> <p>Pan con jalea, jugo</p>	<p>14 Salchicha empanada (CN), Rodajas de Naranja, leche</p> <p>Pavo en *pan, pepino, pure de manzana, leche</p> <p>Apio, queso crema, jugo</p>	<p>15</p> <p>NO HAY CLASES</p>
<p>18 *Cereal Corn chex, jugo, leche</p> <p>*Palitos de pan con queso (CN), broccoli, pina, leche</p> <p>*Cheez-its, leche</p>	<p>19 Yogurt de Fresa/platano jugo, leche</p> <p>Perro caliente (CN) en *pan, ejotes, fruta tropical, leche</p> <p>Galletas, cubitos de queso, agua</p>	<p>20 *Cereal de avena tostado, platano, leche</p> <p>Espagueti y albondigas, ensalada, pure de manzana, leche</p> <p>*Sun chips, jugo</p>	<p>21 Tortilla de huevo, jugo, leche</p> <p>*Empanada de pollo (CN) en *pan, zanahorias cocidas, mandarinas, leche</p> <p>Queso en tiras, leche</p>	<p>22</p> <p>NO HAY CLASES</p>
<p>25 *Cereal Life, jugo, leche</p> <p>Ravioli de carne, *pan, maíz, melon, leche</p> <p>*Galletas Graham, leche</p>	<p>26 *Cereal de avena tostado, platano, leche</p> <p>*Tiritas de pollo (CN), ejotes, peras, leche</p> <p>Pretzels, jugo</p>	<p>27 Yogurt de fresa/platano, jugo, leche</p> <p>Hamburguesa de pavo (CN) en *pan, papitas, rodajas de naranja, leche</p> <p>*Galletas Goldfish, leche</p>	<p>28 *Waffle, jugo, leche</p> <p>Jamón en *pan, rodajas de pepino, pina, leche</p> <p>Palitos de zanahorias, leche</p>	<p>29</p> <p>NO HAY CLASES</p>

Noticias

Porciones para niños de 3-5 años

Desayuno

Verdura, fruta o ambos: ½ taza
Granos: ½ oz eq.
Cereal: Caliente ¼ taza
Cereal: (seco, frío)
Hojuelas o Redondo: ½ taza
Cereal Inflado: ¾ taza
Granola: 1/8 taza
Leche desnatada: ¾ taza

Almuerzo

Carnes o alternativos: 1 ½ oz
Verdura: ¼ taza
Fruta: ¼ taza
Granos: ½ oz eq.
Pasta cocida: ¼ cup
Queso: 1 ½ oz
Yogurt: 6 oz
Leche desnatada: 4 oz

Merienda

Carnes o alternativos: ½ oz
Queso: ½ oz
Yogurt 2 oz o ¼ taza
Verdura: ½ taza
Fruta: ½ taza
Granos: ½ oz eq.
Leche desnatada: 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.