

# OCTOBER | 2023

Lake-Geauga United Head Start, Inc.



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

<p><b>2</b> Bagel con crema, Jugo, leche</p> <p><b>*Pizza de Pepperoni (CN)</b>, brócoli, durazno, leche</p> <p><b>*Sun chips</b>, leche</p>	<p><b>3</b> <b>*Pancakes</b>, jugo, leche</p> <p>Rigatoni &amp; albóndigas, ensalada, rodajas de manzana, leche</p> <p><b>*Cereal de avena tostado</b>, leche</p>	<p><b>4</b> Cornflakes, jugo, leche</p> <p><b>*Quesadilla de queso (CN)</b>, papas fritas, plátano, leche</p> <p><b>*Galletas Graham</b>, leche</p>	<p><b>5</b> Pan de canela, Jugo, leche</p> <p>Carne Sloppy joe, <b>*tortilla chips</b>, apio, fruta tropical, leche</p> <p>Yogurt de vainilla, pina, agua</p>	<p><b>6</b></p> <p>NO HAY CLASES</p>
<p><b>9</b> <b>*Pan de arándanos</b>, jugo, leche</p> <p>Tacos de carne de res, maíz, mandarinas, leche</p> <p><b>*Galletas Goldfish</b>, leche</p>	<p><b>10</b> <b>*Pan Ingles</b>, jugo, leche</p> <p>Pavo, <b>*pan</b>, papas gratinadas, pure de manzana, leche</p> <p><b>*Tortilla chips</b>, queso, agua</p>	<p><b>11</b> Yogurt de arceís/frambuesa, jugo, leche</p> <p><b>*Bocadillos de Pizza</b>, Chile morrón verde, pina, leche</p> <p>Pan de maíz, leche</p>	<p><b>12</b> <b>*Cereal Corn Chex</b>, Jugo, leche</p> <p><b>*Trocitos de pollo (CN)</b>, papas fritas, peras, leche</p> <p>Queso Cottage, Durazno, agua</p>	<p><b>13</b></p> <p>NO HAY CLASES</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>*Cereal Kix</b>, jugo, leche</p> <p><b>*Mac &amp; Queso</b>, ejotes, mango, leche</p> <p><b>*Galletas Graham</b>, leche</p>	<p><b>17</b> <b>*Tostadas francesas</b>, jugo, leche</p> <p>Albóndigas en <b>*pan</b>, plátano, palitos de zanahorias, leche</p> <p>Pretzel suave, queso, leche</p>	<p><b>18</b> <b>*Pan de manzana/canela</b>, leche</p> <p><b>*Sándwich de queso fundido</b>, sopa de tomate, durazno, leche</p> <p>Pan y jalea, leche</p>	<p><b>19</b> <b>Salchicha (CN)</b>, rodajas de naranja</p> <p>Pavo en <b>*pan</b>, pepino, pure de manzana, leche</p> <p>Apio con queso crema, jugo</p>	<p><b>20</b></p> <p>NO HAY CLASES</p>
<p><b>23</b></p> <p><b>*Cereal Corn Chex</b>, jugo, leche</p> <p><b>*Palitos de pan con queso (CN)</b>, brócoli, pina, leche</p> <p><b>*Cheez-its</b>, leche</p>	<p><b>24</b> Yogurt de fresa/plátano, jugo, leche</p> <p><b>Perro caliente (CN) en *pan</b>, ejotes, fruta tropical, leche</p> <p>Galletas, cubitos de queso, agua</p>	<p><b>25</b> <b>*Cereal de avena tostado</b>, plátano, leche</p> <p>Espagueti &amp; albóndigas, ensalada, pure de manzana, leche</p> <p><b>*Sun chips</b>, jugo</p>	<p><b>26</b> Tortilla de huevo, jugo, leche</p> <p><b>*Pollo empanado (CN) en *pan</b>, zanahorias cocidas, mandarinas, leche</p> <p>Queso, leche</p>	<p><b>27</b></p> <p>NO HAY CLASES</p>
<p><b>30</b></p> <p><b>*Cereal Life</b>, Jugo, leche</p> <p>Ravioli de carne, <b>*pan</b>, maíz, melón, leche</p> <p><b>*Galletas Graham</b>, leche</p>	<p><b>31</b> <b>*Cereal de avena tostado</b>, plátano, leche</p> <p><b>*Tiritas de pollo (CN)</b>, ejotes, peras, leche</p> <p>Pretzels, jugo</p>	<p><b>1</b> Yogurt de fresa/plátano, jugo, leche</p> <p><b>Hamburguesa de pavo, (CN) en *pan</b>, papitas, rodajas de naranja, leche</p> <p><b>*Galletas Goldfish</b>, leche</p>	<p><b>2</b> <b>*Waffle</b>, jugo, leche</p> <p>jamón en <b>*pan</b>, rodajas de pepino, pina, leche</p> <p>Palitos de zanahorias, leche</p>	<p><b>3</b></p> <p>NO SCHOOL</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  
 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.**

\*Indica grano entero

Esta institución provee igualdad de oportunidades.

La comida puede ser reemplazada cuando sea necesario

CN-Etiqueta nutrición infantil