

NOVEMBER | 2023



Lake-Geauga United Head Start, Inc.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>30 *Cereal Life, Jugo, leche</p> <p>Ravioli de carne, *pan, maíz, melón, leche</p> <p>*Galletas Graham, leche</p>	<p>31 *Cereal de avena tostado, plátano, leche</p> <p>*Tiras de pollo (CN), ejotes, peras, leche</p> <p>Pretzels, jugo</p>	<p>1 Yogurt de fresa/plátano, salchicha, jugo, leche</p> <p>Hamburguesa de pavo (CN) en *pan, papitas, rodajas de naranjas, leche</p> <p>*Galletas Goldfish, leche</p>	<p>2 *Waffle, jugo, leche</p> <p>Jamón en *pan, rodajas de pepino, pina, leche</p> <p>Palitos de zanahorias, leche</p>	<p>3</p> <p>NO HAY CLASES</p>
<p>6 Bagel con jalea, Jugo, leche</p> <p>*Pizza de Pepperoni (CN), brócoli, durazno, leche</p> <p>*Sun chips, milk</p>	<p>7</p> <p>NO HAY CLASES</p>	<p>8 Cereal Cornflakes, jugo, leche</p> <p>*Quesadilla de queso (CN), papas fritas, plátano, leche</p> <p>*Galletas Graham, leche</p>	<p>9 Pan de canela, jugo, leche</p> <p>Carne Sloppy joe, *tortilla chips, apio, fruta tropical, leche</p> <p>Yogurt de vainilla, pina, agua</p>	<p>10</p> <p>NO HAY CLASES</p>
<p>13 *Pan de arándanos, Jugo, leche</p> <p>Tacos suaves de carne, maíz, mandarinas, leche</p> <p>*Galletas Goldfish, leche</p>	<p>14 *Pan Ingles, Jugo, leche</p> <p>Pavo, *pan, papas gratinadas, pure de manzana, leche</p> <p>*Tortilla chips, queso, Agua</p>	<p>15 Yogurt arco iris/frambuesa, salchicha, jugo, leche</p> <p>*Bocadillos de Pizza, chile verde morrón, pina, leche</p> <p>Pan de maiz, leche</p>	<p>16 *Cereal Corn Chex, juice, milk</p> <p>*Bocadillos de pollo (CN), papas fritas, peras, leche</p> <p>Queso Cottage, Durazno, agua</p>	<p>17</p> <p>NO HAY CLASES</p>
<p>20 *Cereal Kix, jugo, leche</p> <p>*Macarroni con queso, ejotes, mango, leche</p> <p>*Galletas Graham, leche</p>	<p>21 *Tostadas francesas, Jugo, leche</p> <p>Sándwich de albóndigas en *pan, plátano, palitos de zanahorias, leche</p> <p>Pretzel suave, queso, leche</p>	<p>22</p> <p>NO HAY CLASES</p>	<p>23</p> <p>NO HAY CLASES</p>	<p>24</p> <p>NO HAY CLASES</p>
<p>27 *Cereal Corn Chex, Jugo, leche</p> <p>*Palitos de pan con queso (CN), brócoli, pina, leche</p> <p>*Cheez-its, leche</p>	<p>28 Yogurt de fresa/plátano, salchicha, jugo, leche</p> <p>Perro caliente (CN) en *pan, ejotes, fruta tropical, leche</p> <p>Galletas, cubitos de queso, agua</p>	<p>29 *Cereal de avena tostado, plátano, leche</p> <p>Espaguetis y albóndigas, ensalada, pure de manzana, leche</p> <p>*Sun chips, jugo</p>	<p>30 Tortilla de huevo, jugo, leche</p> <p>*Salchicha de pollo (CN) en *pan, zanahorias cocidas, mandarinas, leche</p> <p>Queso, leche</p>	<p>1</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
 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.