



Umatilla-Morrow Early Head Start Almuerzo 8-23 meses

Octubre 2017

UMCHS es un Proveedor con Oportunidades de Igualdad.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2 8-11 me.: Leche materna o formula, frijoles negros y zanahorias 12-23 me.: Lasaña de verdura Frijoles negros-machucados Peras-picadas Pan Francés Leche</p>	<p>3 8-11 me.: Leche materna o formula, jamón y camotes 12-23 me.: Sub (jamón, queso muserola en pan Hoagie-cortados en pedazos chicos) Rajas de camote, picado Piña molida Leche</p>	<p>4 8-11 me.: Leche materna o formula, carne de pavo molida y brócoli 12-23 me.: Albóndigas puerco espín (carne molida de pavo, arroz integral, bollo de grano integral) Brócoli-a vapor o asado Chabacanos picados Leche</p>	<p>5 8-11 me.: Leche materna o formula, puré de frijoles y calabaza 12-23 me.: Sopa de frijoles judíos Calabaza asada Uvas picadas Galletas saladas Leche</p>	<p>6 8-11 me.: Leche materna o formula, huevo duro y zanahorias 12-23 me.: Emparedado de ensalada de huevo Zanahorias cocidas Tomate picado Rajas delgaditas de manzana sin cascara Leche</p>
<p>9 8-11 me.: Leche materna o formula, pavo y coliflor 12-23 me.: Rollos (pavo y queso en tortilla integral) Coliflor asada Naranja mandarina Leche</p>	<p>10 8-11 me.: Leche materna o formula, pollo y camotes 12-23 me.: Pepitas de pollo empanizado hechas en casa Camotes y peras Ejotes verdes Bollo integral Leche</p>	<p>11 8-11 me.: Leche materna o formula, carne molida de res y espinacas 12-23 me.: Espagueti (pasta, carne molida de res, salsa) Espinacas guisadas Moras mixtas Pan con ajo Leche</p>	<p>12 8-11 me.: Leche materna o formula, frijoles y chicharos 12-23 me.: Sopa de brócoli y queso Cheddar Queso rallado Rebanadas delgaditas de pepino sin cascara Rajas delgaditas de manzana Galletas saladas Leche</p>	<p>13</p>  <p>Junta de todo el Personal</p>
<p>16 8-11 me.: Leche materna o formula, habas y zanahorias 12-23 me.: Macarrón y queso Machucadas o picadas (ejemplo: Endámame machucado) Zanahorias a vapor o asadas Pedacitos de piña Leche</p>	<p>17 8-11 me.: Leche materna o formula, pollo y chicharos 12-23 me.: Fajitas de pollo (pollo con sazón, chile rojo y verde y cebolla suave-todo picado) Chicharos Tortillas de harina integral Probar: Aguacate Peras, picadas Leche</p>	<p>18 8-11 me.: Leche materna o formula, frijoles y coliflor 12-23 me.: Chili vegetariano (frijoles, cebolla, tomate, ajo, chile campana) Queso Cheddar rallado Coliflor-a vapor o asada Duraznos picados Confeti-pan de maíz Leche</p>	<p>19 8-11 me.: Leche materna o formula, carne molida de res y puré de calabaza 12-23 me.: Carne molida de res cocinada al horno Papas rojas y calabaza asada (picada o machucada) Chabacanos picados Bollo integral Leche</p>	<p>20 8-11 me.: Leche materna o formula, cereal para infante y col rallado cocido a vapor 12-23 me.: Emparedado de atún Ensalada de col (bien picadito) Uvas rojas picadas Leche</p>
<p>23 8-11 me.: Leche materna o formula, carne molida de res y puré de ejotes verdes 12-23 me.: Sopa de carne de res y verdura Italiana (carne de res, col, frijoles judíos (machucados) elote, cebolla, tomate, zanahoria, ejotes verdes) Queso rallado, galletas saladas Rebanadas delgadas de naranja Leche</p>	<p>24 8-11 me.: Leche materna o formula, pollo y ejotes verdes 12-23 me.: Pollo asado Retoños de Bruselas asados, picados Rajas delgadas de manzana sin cascara Palitos suaves de pan Leche</p>	<p>25 8-11 me.: Leche materna o formula, huevos revueltos y papas 12-23 me.: Huevos revueltos Papas rojas asadas Queso rallado Peras y kiwi, picados Tortillas de harina Leche</p>	<p>26 8-11 me.: Leche materna o formula, frijoles negros y zanahorias 12-23 me.: Cena en una calabaza Pumpkin (carne molida de res, arroz integral, calabaza-Pumpkin, champiñones) Duraznos picados Yogur Bollo de grano integral Leche</p>	<p>27 8-11 me.: Leche materna o formula, pollo y brócoli 12-23 me.: Arroz Con Pollo Brócoli-a vapor o asado Mango Leche</p>
<p>30 8-11 me.: Leche materna o formula, carne de cerdo y chicharos 12-23 me.: Pozole (cerdo, cebolla, grano, sazón) Queso Monterey Jack rallado Chicharos Piña molida Tortillas de maíz Leche</p>	<p>31 8-11 me.: Leche materna o formula, carne molida de res y puré de ejotes verdes 12-23 me.: Platillo de carne de res estilo-Stroganoff Ejotes verdes Naranja mandarina Leche</p>	<p>***Para bebés de 8-11 meses, la fruta y verdura necesita ser simple, cocida o suave, en pedazos chicos, machucado o en puré; los frijoles necesitan ser en puré o machucados</p>		<p>*A bebés de 12-23 meses se les sirve leche entera **Los niños de 12-23 meses reciben leche entera, simple</p>