


# Umatilla-Morrow Early Head Start Almuerzo 8-23 meses

## Septiembre 2017

UMCHS es un Proveedor con Oportunidades de Igualdad.

Modificar las Texturas según sea Necesario

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>Para bebes de 8-11 meses, la carne debe ser simple y molida, en pedazos chicos y suaves o en puré; machucar la yema de huevo con formula, leche materna.</b>	<b>Para bebes de 8-11 meses, la fruta y verdura debe ser simple, cocida o suave, en pedazos chicos, machucada o en puré; los frijoles deben ser en puré o machucados Leche entera para 12-23</b>	<b>Toda la leche para bebes de 12-23 es leche entera, simple</b>	1
4	<b>Día Festivo</b>	5 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, jamón y ejotes verdes en puré 12-23 <b>me.:</b> Jamón picado Ejotes verdes Puré de manzana Bollo de grano integral Leche	6 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, carne molida de res y puré de chicharos 12-23 <b>me.:</b> Hamburguesa (torta de carne de res en pan de grano integral) Tomate picado Chicharos Uvas verdes picadas Leche	7 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, frijoles y puré de coliflor 12-23 <b>me.:</b> Burrito de frijoles y queso (frijol pinto y queso en tortilla integral) Coliflor a vapor o asada Melón picado Leche	8 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, cereal para infante y puré de zanahorias 12-23 <b>me.:</b> Ensalada de atún en pan integral Zanahorias cocidas Nectarinos, maduros y picado Leche
	11 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, huevos revueltos y puré de zanahorias 12-23 <b>me.:</b> Sopa de brócoli y queso Cheddar Rollo de crema de cacahuete en tortilla integral Zanahorias a vapor o asadas Puré de manzana Leche	12 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, jamón y puré de brócoli 12-23 <b>me.:</b> Emparedado Sub (jamón, queso suizo y americano en pan Hoagie) Brócoli a vapor o asado Sandia picada Leche	13 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, pollo y frijoles machucados 12-23 <b>me.:</b> Pollo Frijoles judíos Queso rallado Aceitunas y tomate picados Pan de maíz con mantequilla Peras Leche	14 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, cereal para infante y puré de chicharos 12-23 <b>me.:</b> Macarrón con queso Uvas rojas picadas Chicharos Leche	15 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, pavo y puré de zanahorias 12-23 <b>me.:</b> Rollo de pavo y queso en tortilla integral Zanahorias cocidas Tomate picado Piña Leche
	18 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, pollo y ejotes verdes en puré 12-23 <b>me.:</b> Pepitas de pollo empanizado hechas en casa Bollo de grano integral Ejotes verdes “Probar: repollo cocido a vapor” Melón picado Leche	19 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, carne molida de res y puré de zanahorias 12-23 <b>me.:</b> Pizza de pan ingles con salsa de tomate, queso, carne de res y aceitunas Zanahorias cocidas y tomate picado Duraznos Leche	20 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, pollo y chicharos 12-23 <b>me.:</b> Pollo asado con salsa Teriyaki Arroz frito con chile dulce picado y piña molida Naranja mandarina Leche	21 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, carne molida de res y ejotes verdes en puré 12-23 <b>me.:</b> Sopa de verdura Italiana y carne de res (carne de res, frijoles, elote, zanahorias, col, tomate, cebolla, ejotes verdes) Galletas Peras Leche	22 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, huevos revueltos y papas 12-23 <b>me.:</b> Huevos revueltos Papas rojas asadas Tomate picado, cebolla dulce y cilantro Tortillas de grano integral Leche
	25 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, frijoles y puré de zanahorias 12-23 <b>me.:</b> Sopa de frijoles y salsa y queso Monterey Jack y Cheddar Zanahorias a vapor o asadas Galletas integrales Peras y Kiwi, picados Leche	26 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, pavo y puré de coliflor 12-23 <b>me.:</b> Pavo picado, jamón y huevo duro Tomate picado y coliflor cocida Pan francés Duraznos Leche	27 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, pollo y ejotes verdes en puré 12-23 <b>me.:</b> Arroz Con Pollo Ejotes verdes Melón maduro, picado Leche	28 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, carne molida de res y puré de chicharos 12-23 <b>me.:</b> Espagueti (pasta, salsa de tomate, carne molida de res) Chicharos Peras frescas-maduras y suaves Leche	29 <b>8-11 me.:</b> Leche materna o formula, carne molida de res y puré de espinacas 12-23 <b>me.:</b> Hamburguesa en pan integral. Espinacas guisadas Ciruelas frescas-maduras, picadas Leche