



Almuerzo

Umatilla-Morrow Head Start

Septiembre 2017

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	UMCHS es un Proveedor con Oportunidades de Igualdad		Toda la leche que se sirve a niños de 2 años y mayores es leche 1%, simple	1
4 Día Festivo	5 Rebanada de Jamón asado Ejotes verdes con semillas de ajonjolí Rebanadas de manzana Bollo de grano integral Leche	6 Hamburguesa (torta de carne de res en pan de grano integral) Rebanadas de tomate Rebanadas de pepino Uvas verdes picadas Leche	7 Burrito de frijoles y queso en tortilla integral Coliflor a vapor o asada Melón-maduro, picado Leche	8 Emparedado de ensalada de atún en pan integral Trocito de queso Ensalada revuelta (lechuga verde oscuro, zanahoria y tomate) Rebanadas de nectarinos Leche
11 Sopa de brócoli y queso Cheddar Rollo de crema de cacahuete en tortilla integral Trocitos de zanahorias Rajas de manzana Leche	12 Emparedado Sub (jamón, queso suizo y Cheddar en pan integral) Brócoli con Dip Sandia Leche	13 Ensalada Taco de Pollo (pollo con sazón, frijoles, queso rallado, lechuga y tomate picado y aceitunas picadas, y Aderezo) Pan de maíz con mantequilla Peras Leche	14 Macarrón con queso Habas Uvas rojas picadas Chícharos Leche	15 Rollitos (pavo y queso en tortilla integra) Ensalada revuelta (lechuga verde oscuro, zanahoria y tomate) Piña Leche
18 Pepitas de pollo empanizado, al horno-hechas en casa Bollo de grano integral Elote dulce “Probar: repollo cocido a vapor” Melón Leche	19 Pizza de pan inglés (queso, carne molida de res, y aceitunas) Ensalada revuelta (lechuga verde oscuro, zanahoria y tomate) Duraznos Leche	20 Pollo asado con salsa Teriyaki Arroz frito con chile dulce picado y piña molida Rebanada de naranja Leche	21 Sopa de verdura Italiana y carne de res (carne de res, frijoles, elote, zanahorias, col, tomate, cebolla, ejotes verdes) Trocitos de Queso Galletas saladas Peras Leche	22 Huevos revueltos Papas rojas asadas Tomate picado, cebolla dulce y cilantro Plátano Tortillas de grano integral Leche
25 Sopa de frijoles y salsa y queso Monterey Jack y Cheddar Zanahorias Galletas saladas Peras y Kiwi Leche	26 Ensalada del Chef (lechuga Romana, pavo, jamón y huevo duro, zanahoria rallada, tomate y aderezo) Duraznos Leche	27 Arroz Con Pollo Ejotes verdes Melón Leche	28 Espagueti (pasta integral, salsa de tomate, carne molida de res) Rebanadas de pepino con Dip Peras frescas Leche	29 Hamburguesa en pan integral. Ensalada de espinacas con zanahoria rallada y tomate picado Ciruelas frescas Leche