


**Umatilla-Morrow Early Head Start**      **Almuerzo**  
**24-36 meses**

**Septiembre 2017**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>USDA y UMCHS son Proveedores y Empresas con Oportunidades de Igualdad</b>	<b>* Modificar las texturas según sea necesario</b>	<b>Toda la leche que se les sirve a los niños de 12-23 meses es leche entera, simple</b> <b>Toda la leche que se sirve a niños de 2 años y mayores es leche 1%, simple</b>	1
4	<b>Día Festivo</b>	5 Rebanada de Jamón asado Ejotes verdes con semillas de ajonjolí Rajas delgaditas de manzana sin cascara Bollo de grano integral Leche	6 Hamburguesa (torta de carne de res en pan de grano integral) Tomate picado y rebanadas delgaditas de pepino sin cascara Uvas verdes picadas Leche	7 Burrito de frijoles y queso (frijol pinto machucado y queso en tortilla integral) Coliflor a vapor o asada Melón picado Leche	8 Emparedado de ensalada de atún en pan integral Trocito de queso Ensalada revuelta (lechuga verde oscuro, zanahoria rallada y tomate picado) Nectarinos, maduros y picado Leche
	11 Sopa de brócoli y queso Cheddar Rollo de crema de cacahuete en tortilla integral Zanahorias a vapor o asadas Rajas delgaditas de manzana sin cascara Leche	12 Emparedado Sub (jamón, queso suizo y americano en pan Hoagie) Brócoli a vapor o asado Sandia picada Leche	13 Ensalada Taco de Pollo (pollo con sazón, frijoles, queso rallado, lechuga y tomate picado y aceitunas picadas) Aderezo Frijoles judíos Pan de maíz con mantequilla Peras picadas Leche	14 Macarrón con queso Uvas rojas picadas Chícharos Leche	15 Rollitos (pavo y queso en tortilla integra) Ensalada revuelta (lechuga verde oscuro, zanahoria rallada y tomate picado) Piña molida Leche
	18 Pepitas de pollo empanizado hechas en casa Bollo de grano integral Elote dulce <b>“Probar: repollo cocido a vapor”</b> Melón-maduro, picado Leche	19 Pizza de pan ingles con salsa de tomate, queso, carne de res y aceitunas Ensalada revuelta (lechuga verde oscuro, zanahoria rallada y tomate picado) Duraznos Leche	20 Pollo asado con salsa Teriyaki Arroz frito con chile dulce picado y piña molida Rebanada delgada de naranja o mandarina Leche	21 Sopa de verdura Italiana y carne de res (carne de res, frijoles, elote, zanahorias, col, tomate, cebolla, ejotes verdes) Queso rallado Galletas saladas Peras Leche	22 Huevos revueltos Papas rojas asadas Tomate picado, cebolla dulce y cilantro Tortillas de grano integral Leche
	25 Sopa de frijoles y salsa y queso Monterey Jack y Cheddar Zanahorias a vapor o asadas Galletas saladas Peras y Kiwi Leche	26 Ensalada del Chef (lechuga Romana, pavo picado, jamón y huevo duro, zanahoria rallada y tomate picado) Duraznos Leche	27 Arroz Con Pollo Ejotes verdes Melón, picado Leche	28 Espagueti (pasta, salsa de tomate, carne molida de res) Rebanadas delgadas de pepino sin cascara Peras frescas-maduras y suaves Leche	29 Hamburguesa en pan integral. Ensalada de espinacas con zanahoria rallada y tomate picado Ciruelas frescas, picadas Leche