

Almuerzo de Head Start PKC octubre de 2024

Lunes	Cantidad	Martes	Cantidad	Miércoles	Cantidad	Jueves	Cantidad	Viernes	Cantidad
		1 de octubre		2 de octubre		3 de octubre		4 de octubre	
		Pollo con queso	3 oz.	Queso a la parrilla	3-1.5 oz	Pollo con palomitas	8-3.2 oz.	Rebanada de pizza	1-4.8 oz.
		W.G. Doritos	1 oz.	Sobre el pan	2	Puré de papa	1/4 taza	Floretes de brócoli	1/4 taza
		Maíz dulce	1/4 taza	Palitos de apio	3-1.4 oz	Manzana Pequeña	1	Fresas en rodajas	1/4 taza
		Cositas de piña	1/4 taza	Gajos de naranja	3 cuñas	Leche 1%	3/4 taza	Leche 1%	3/4 taza
	Leche 1%	3/4 taza	Leche 1%	3/4 taza	Leche 1%	3/4 taza	Leche 1%	3/4 taza	
7 de octubre		8 de octubre		9 de octubre		10 de octubre		11 de octubre	
Nuggets de pollo W.G.	5- 3 oz.	Taco suave de pavo	3 oz.	WG Pollo con palomitas	8-3.2 oz.	Remolino de canela	2.5 oz.	Palitos de mozzarella	5-.84oz
Macarrones con queso	1/2 taza	Tortilla blanda W.G. de 6"	1	Arroz integral frito	1/4 taza	Tostadas francesas	4 onzas	Salsa Marinara	1 oz.
Judías verdes	1/4 taza	Queso Cheddar	1 Tbsp	Palitos de apio	3-1.4 oz	Yogurt	1-2.25 oz.	Pepinos con salsa	3-1.4 oz
duraznos en rodajas	1/4 taza	Frijoles pintos	1/4 taza	Gajos de naranja	3 cuñas	Papas fritas	1-2.25 oz.	Pepinos con salsa	3-1.4 oz
Leche 1%	3/4 taza	Cositas de piña	1/4 taza	Galleta	1	Arándanos	1/4 taza	Peras cortadas en cubitos	1/4 taza
		Leche 1%	3/4 taza	Leche 1%	3/4 taza	Leche 1%	3/4 taza	Leche 1%	3/4 taza
14 de octubre		15 de octubre		16 de octubre		17 de octubre		18 de octubre	
Turquía	2-2.0 oz.	Fajita de pollo	2.5 oz.	W.G. Pasta	1/3 taza	Pollo a la barbacoa	3 oz.	No hay escuela	
& Queso	1-.5 oz.	Tortilla blanda W.G. de 6"	1	con salsa de carne	1/4 taza	W.G. Pan de hamburguesa	2 oz.		
W.G. Croissant	2.2 oz.	Shr. Cheddar	1	W.G. Tostada de Texas	1.3 oz	Hojaldres de patata	8-2.4 oz.		
Salsa de miel y mostaza		Maíz dulce	1 Tbsp.	Mozzarella rallada		Cositas de piña	1/4 taza		
Verduras mixtas	1 paquete.	Mandarinas	1/4 taza	Romana y	1.5 Tbsp.	Leche 1%	3/4 taza		
duraznos en rodajas	1/4 taza	Leche 1%	1/4 taza	hr. Ensalada de zanahori	½ taza	TAZA DE BUDÍN	3 onzas		
Leche 1%	1/4 taza		3/4 taza	Arándanos	1/4 taza				
	3/4 taza			Leche 1%	3/4 taza				
21 de octubre		22 de octubre		23 de octubre		24 de octubre		25 de octubre	
Hamburguesa de pollo	3.05 oz	Empanada de huevo	1.25 oz.	Pizza redonda de 5"	1-5.35 oz.	Albóndigas	3-1 oz.	Palitos de mozzarella	5-.84 oz
W.G. Pan de hamburguesa	2 oz.	y Queso	.5 oz.	Cr. Floretes de brócoli	1/4 taza	W.G. Pan de ajo	1.3 oz.	Salsa Marinara	1 oz.
Frijoles horneados	1/3 taza	W.G. Croissant	2.2 oz.	Gajos de naranja	3 cuñas	Romana y	1/2 taza	Pepinos con salsa	3- 1.4 oz.
Peras cortadas en cubitos	1/4 taza	Zanahorias dulces	1/4 taza	Leche 1%	3/4 taza	Shr. Ensalada de zanahoria		Cositas de piña	1/4 taza
Leche 1%	3/4 taza	Manzana Pequeña	1			Fresas en rodajas	1/4 taza	Leche 1%	3/4 taza
		Leche 1%	3/4 taza			Leche 1%	3/4 taza		
28 de octubre		29 de octubre		30 de octubre		31 de octubre			
Hamburguesa con queso	1	Pollo con queso	3 oz.	Queso a la parrilla	3-1.5 oz	Pollo con palomitas	8-3.2 oz.		
W.G. Pan de hamburguesa		W.G. Doritos	1 oz.	Sobre el pan	2	Puré de papa	1/4 taza		
zanahorias dulces	1/4 taza	Maíz dulce	1/4 taza	Palitos de apio	3-1.4 oz	Manzana Pequeña	1		
Cerezas	1/4 taza	Cositas de piña	1/4 taza	Gajos de naranja	3 cuñas	Leche 1%	3/4 taza		
Leche	3/4 taza	Leche 1%	3/4 taza	Leche 1%	3/4 taza				

PAUTAS PARA EL ALMUERZO DE 3 A 5 AÑOS

- Leche 1%, 3/4 taza
- Carne/Alternativa a la Carne 1.5 oz.
- Vegetal 1/4 taza
- Fruta 1/4 taza
- Granos equivalentes a .5 onzas

Una (1) porción de los 5 componentes.

SYLVIE BACCARO

Gerente de Servicio de Alimentos Asistente Del Gerente de Alimentos
610-613-0859 302-287-1780

PHILIP RADICK

AMY DOLLARD

Gerente de Cafeteria
302-268-3202

CENTROS HEAD START:

- Avon Grove
- Early Discovery Center
- Gordon
- Kennett Square
- Octorara
- TCHS Pickering
- West Chester

DEBIDO A PROBLEMAS EN LA CADENA DE SUMINISTRO, EL MENÚ ESTÁ SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO