

# Menu- Marzo 2017



## WAGES Head Start, Early Head Start, NC Pre-K

**Leche sin lactosa, leche de soya, Pediasure y/o Ensure pueden ser substituidas para niños con documentación médica. Este menú ha sido aprobado por un Nutricionista Licenciado y por el sub-comité de nutrición de WAGES.** Salchichitas Vienna de pollo, habichuelas, mantequilla de maní, y/o queso puede ser substituido por la carne para los niños con dietas especiales. Opcional: Se pueden servir pasas con el cereal. Las maestras substituirán las comidas apropiadas, cuando los niños no puedan comer los alimentos en la lista. Por ejemplo: Salsa de manzana en lugar de pedazos de manzana. Las maestras cortarán la carne en pedazos del tamaño de mordida, para los niños menores de 4 años conforme a las indicaciones de NAEYC.

Semana 1	Lunes-	Martes	Miércoles- Mar. 1	Jueves- Mar. 2	Viernes – Mar. 3
<b>Desayuno</b>	Los maestros han de añadir cualquier alimento substituido al menú.		Mollete de arándanos, jugo de naranja, leche/sustituto de leche	Panqueque con jarabe, melocotones, leche/sustituto de leche	Huevo duro, ½ panecillo Inglés, pineapple juice, leche/sustituto de leche
<b>Almuerzo</b>	(Ejemplo: La leche de soya o alimentos substituido para los niños que no comen carne de cerdo.)		Carne de hamburguesa en salsa, ejotes, okra y tomates, pan, leche/sustituto de leche	Quesadillas de pollo, lechuga, tomate, queso, frijoles refritos, tortilla, leche/sustituto de leche	Porción de pescado, ensalada de col, puré de manzana grueso, pan, leche/sustituto de leche
<b>Merienda</b>			Rodajas de manzana, cadena de queso	Galletas de trigo, pedacitos de piña	Galletas de graham, cuñas naranjas
Semana 2	Lunes- Mar. 6	Martes – Mar. 7	Miércoles – Mar. 8	Jueves – Mar. 9	Viernes – Mar. 10
<b>Desayuno</b>	Panqueque en palito, mandarinas, leche/sustituto de leche	Cereales surtidos, jugo de uva, leche/sustituto de leche	Rosquilla con queso de crema, jugo de manzana, leche/sustituto de leche	Mollete de arándanos, jugo de naranja, leche/sustituto de leche	Biscuit de pollo, jugo de piña, leche/sustituto de leche
<b>Almuerzo</b>	Espagueti con salsa de carne, ejotes, ensalada mixta con aderezo, leche/sustituto de leche	Pollo guisado con pimientos, hongos y cebollas arroz integral, pedacitos de piña, leche/sustituto de leche	Albóndigas Suecas, arroz, zanahorias glaseadas, repollo, leche/sustituto de leche	Pollo y tallarines de huevo, hojas de mostaza, batatas, leche/sustituto de leche	Cazuela de hamburguesa con sopa de hongos, papas y cebollas, frijoles de mantequilla, pan, leche/sustituto de leche
<b>Merienda</b>	Melocotones, yogur	Galletas de animales, fruta mixta	<b>Salida Temprana</b>	Rodajas de manzana, palitos de queso	Galletas de trigo, rodajas de calabacín con aderezo ranchero
Semana 3	Lunes- Mar. 13	Martes- Mar. 14	Miércoles –Mar. 15	Jueves – Mar. 16	Viernes Mar. 17
<b>Desayuno</b>	Waffle, jugo de uva, leche/sustituto de leche	Cereales surtidos, melocotones, leche/sustituto de leche	Panqueque en palito, peras, leche/sustituto de leche	Mollete de plátano tuerca, jugo de naranja, leche/sustituto de leche	Pan de pasas con canela, puré de manzana, leche/sustituto de leche
<b>Almuerzo</b>	Aroz Español con carne molida, maíz, frijoles de mantequilla, leche/sustituto de leche	Tiras de pollo con salsa de tomate, patatas dulces fritas, brócoli y queso, pan de trigo, leche/sustituto de leche	Filete de hamburguesa con salsa, puré de papas, chícharos, pan de trigo, leche/sustituto de leche	Estofado de carne, papas/zanahorias/cebollas, ejotes, pan, leche/sustituto de leche	Porción de pescado con salsa de tomate, frijoles al horno, ensalada de col (toddlers: puré de manzana), pan de trigo, leche/sustituto de leche
<b>Merienda</b>	Galletas, cadena de queso	Galletas de trigo, pimientos verdes con aderezo ranchero, agua	Pasteles de arroz con Sun Butter (mantequilla de girasol), jugo de uva	Galletas de soda, huevo duro	Sun Chips (frituras), rodajas de pepino con aderezo de ranchero
Semana 4	Lunes -Mar. 20	Martes – Mar. 21	Miércoles – Mar. 22	Jueves – Mar. 23	Viernes – Mar. 24 Día de trabajo del maestro Día de Recomponer (NC Pre-K)
<b>Desayuno</b>	Cereales surtidos, jugo de uva, leche/sustituto de leche	Pasteles de arroz con Sun Butter (mantequilla de girasol), melocotones, leche/sustituto de leche	Biscuit de salchicha, fruta mixta, leche/sustituto de leche	Mollete de arándanos, pedacitos de piña, leche/sustituto de leche	Toastada a la Francesa, cuñas naranjas, leche/sustituto de leche
<b>Almuerzo</b>	Albóndigas de pavo, arroz Español, manzanas al horno, hojas de nabo, leche/sustituto de leche	Hamburguesa con salsa de tomate, lechuga y tomate, patatas dulces fritas, pan, leche/sustituto de leche	Estofado de carne con papas, zanahorias, cebollas, chícharos, pan de trigo, leche/sustituto de leche	Pollo frito horno, puré de papas, ejotes, pan de trigo, leche/sustituto de leche	Emparedado de pavo y queso, sopa de verduras, melocotones, pan, leche/sustituto de leche
<b>Merienda</b>	Fig Newtons (galletas de higo), tropica fruta	Galletas de trigo, rodajas de calabacín con aderezo ranchero	Rosquilla, plátano	Zanahorias bebe con aderezo de ranchero, cadena de queso	Pasteles de arroz, rodajas de pepino con aderezo de ranchero
Semana 5	Lunes - Mar. 27	Martes- Mar. 28	Miércoles- Mar. 29	Jueves- Mar. 30	Viernes- Mar. 31
<b>Desayuno</b>	Pan de pasas, puré de manzana, leche/sustituto de leche	Cereales surtidos, jugo de uva, leche/sustituto de leche	Mollete de arándanos, jugo de naranja, leche/sustituto de leche	Panqueque con jarabe, melocotones, leche/sustituto de leche	Huevo duro, ½ panecillo Inglés, pineapple juice, leche/sustituto de leche
<b>Almuerzo</b>	Hamburguesa con salsa, camote, frijoles de mantequilla, pan de trigo, leche/sustituto de leche	Pollo al BBQ, maíz crema, brócoli y queso, pan de trigo, leche/sustituto de leche	Carne de hamburguesa en salsa, ejotes, okra y tomates, pan, leche/sustituto de leche	Quesadillas de pollo, lechuga, tomate, queso, frijoles refritos, tortilla, leche/sustituto de leche	Porción de pescado, ensalada de col, puré de manzana grueso, pan, leche/sustituto de leche
<b>Merienda</b>	Melocotones, yogur	Galletas de soda, zanahorias bebe con aderezo ranchero (toddlers: sustituto fruta)	Rodajas de manzana, cadena de queso	Galletas de trigo, pedacitos de piña	Galletas de graham, cuñas naranjas

**Información Nutricional:** Permita que sus niños se sirvan. Enseñe a sus niños a tomar pequeñas cantidades al principio. Hágales saber que puede servirse más si aún tienen hambre.

