

## Menú de Puget Sound ESD

Star Lake ECEAP

Maestro(a): Judy Haney

Fax: (888) 311-1842

Menú: Nichole McGill

Correo Electrónico: [menus@pugetsounds.org](mailto:menus@pugetsounds.org)

Teléfono 253-945-4021 [mcgill@fwps.org](mailto:mcgill@fwps.org)

Requisito de Desayuno para USDA/CACFP: Leche, Grano, Fruta/ Verdura. Las papas son vegetales (no granos). Un vegetal crudo se debe servir con otro vegetal crudo o con otro componente. Las barras de desayuno/ de granola NO son adecuadas para el desayuno. La carne es un componente opcional pero aun así se debe anotar. Utilice la columna izquierda como ayuda con los componentes y los tamaños de la porción. (La leche 2% no es adecuada). Tache los DÍAS que el centro no esté funcionando.

Bocadillo:  
Enero 2015

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	viernes
<b>3 componentes</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Lech: 6 Onz.	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	NO hay clases
Fruta/ Verdura		F/V melocotones		F/V salsa con tomates G totopos (chips) de taco	
Gran: 1/2 Reb., 1/4 de T	G galletas saladas		G galletas de arroz		
Carne: Opcional Sustituciones	M queso en rebanadas	M requesón (cottage)			
<b>3 componentes</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
Lech: 6 Onz.	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	No hay clases
Fruta/ Verdura		F/V zanahorias/ coliflor	F/V frutas mixtas		
Gran: 1/2 Reb., 1/4 de T	G totopos (chips) de pan pita	G galletas saladas integrales	G galletas goldfish	G galletas graham	
Carne: Opcional					
<b>3 componentes</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
Lech: 6 Onz.	No hay clases	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	No hay clases
Fruta/ Verdura	Feriado de	F/V melocotones/ manzanas	F/V piña	F/V salsa con tomates	
Gran: 1/2 Reb., 1/4 de T	Martin L. King			G totopos (chips) de tortilla	
Carne: Opcional		M queso en tira	M yogurt de vainilla		
<b>3 componentes</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
Lech: 6 Onz.	Leche 1%	Leche 1%	No hay clases	No hay clases	No hay clases
Fruta/ Verdura	F/v jugo de naranja (100%)				
Gran: 1/2 Reb., 1/4 de T	G galletas gold fish	G pan integral			
Carne: Opcional		M queso rodajado			