

Menú para la Educación Temprana de Puget Sound Educational Service District

PSESD Early Learning

Maestro(a)
Menú
Teléfono

FAX: (888) 311-1842
Correo Electrónico: menus@pugetsoundhs.org
Debe ser entregado el 5

**Desayuno
Sep 2014**

Requerido para el desayuno de USDA/CACFP: Leche, grano, fruta/verdura. Papas son una verdura (no un grano). Una verdura cruda se debe ser verdura cruda o algun otro componenete. Barras de cereal no cuentan como desayuno. Carne es un componente opcional pero aun se debe rotar. Use el columna a la izuierda para asisterle con los componentes y los tamanos de la porcion. (la leche 2% no es adecuada). Tache los DIAS que el centro no este funcionando.

| 3 Componentes | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|----------------------|----------------------------|----------------------------------|--|-----------------------------|---|
| Leche: 6 oz | 1 Leche 1% | 2 Leche 1% | 3 Leche 1% | 4 Leche 1% | 5 Leche 1% |
| Fruta/Ver | Fresas F/V | F/V Puré de Manzana | F/V Frutas del Bosque y Manzanas | F/V Kiwi | F/V Plátano (banano) |
| Grano: 1/2reb., 1/4l | G Cereal de Afrecho | G Tostada a la Francesa Integral | G Granola | G Tostada de Pan Integral | G Avena |
| Carne: Opcional | C | C | C Yogurt Griego | C Huevos Revueltos | M |
| Substituciones: | | | | | |
| Leche: 6 oz | 8 Leche 1% | 9 Leche 1% | 10 Leche 1% | 11 Leche 1% | 12 Leche 1% |
| Fruta/Ver | F/V Arándanos Azules | F/V Ensalada de Fruta | F/V Gajos de Manzana | F/V Fresas | F/V Melocotones |
| Grano: 1/2reb., 1/4l | G Pancakes Integrales | G Barra de Desayuno Integral | G Cheerios | G Pan tipo Biscuit Integral | G Pan tipo English Muffin Integral |
| Carne: Opcional | C | C | C | C Salchicha de Pavo | C Huevo Cocido |
| Substituciones: | | | | | |
| Leche: 6 oz | 15 Leche 1% | 16 Leche 1% | 17 Leche 1% | 18 Leche 1% | 19 Leche 1% |
| Fruta/Ver | F/V Plátano (banano) | F/V Mandarinas | F/V Kiwi | F/V Peras | F/V Puré de Manzana |
| Grano: 1/2reb., 1/4l | G Corn Flakes | G Pan con Pasas | G Quesadillas de Queso | G Bagel Integral | G Pan tipo Muffin Integral |
| Carne: Opcional | C | C | C | C | C |
| Substituciones: | | | | Cream Cheese | |
| Leche: 6 oz | 22 Leche 1% | 23 Leche 1% | 24 Leche 1% | 25 Leche 1% | 26 Leche 1% |
| Fruta/Ver | F/V Pedacitos de Piña | F/V Plátanos (bananos) | F/V Mango | F/V Frutas del Bosque | F/V Melocotones |
| Grano: 1/2reb., 1/4l | G Pan tipo Muffin Integral | G Rice Krispies | Burrito Integral con G huevo, queso y verduras | G Waffles Integrales | G Tostada de Pan Integral |
| Carne: Opcional | C Salchicha de Pollo | C | C | C | C Huevos Revueltos con Papa |
| Substituciones: | | | Chunky Salsa | | |
| Leche: 6 oz | 29 Leche 1% | 30 Leche 1% | 1 Leche 1% | 2 Leche 1% | 3 Leche 1% |
| Fruta/Ver | F/V Plátano (banano) | F/V Fruta fresca | F/V Manzana en Rebanadas | F/V Melocotones | F/V Melón de la Temporada o Fruta en Lata |
| Grano: 1/2reb., 1/4l | G Sémola de Harina | G Granola | G Galletas Graham Integrales | G Tostada de Pan Integral | Tacos de Desayuno-huevo, queso y tortilla para taco |
| Carne: Opcional | C | C Greek Yogurt | C | C | C |
| Substituciones: | | | | | |

Para las comidas que se sirven bajo USDA CACFP: Esta institución que proporciona igualdad de oportunidades.