

# Head Start Menu

# Feb. 2024

Farm to School



ITEM OF THE MONTH:  
**ORGANIC TANGERINES & CARA CARA ORANGES**

## Key

- House-Made
- Locally-Grown/Sourced
- Vegetarian Entrees
- Vegan Entrees  
All fruits, fresh vegetables, & cereals are vegan.
- Contains Pork
- All grains are whole-grain rich
- New Item

\*MENUS ARE SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE.



Scan QR code for more information menu



MON	TUE	WED	THU	FRI
		<b>OFFERED DAILY</b>		
		BREAKFAST & LUNCH: Low-Fat White Milk	BREAKFAST Reduced Sugar Cereal Fresh Apple Slices or Variety Fruit	BREAKFAST Chicken Biscuit Variety Fruit
			LUNCH Spaghetti w/Meatballs Farm to School Fresh Organic Tangerine Fresh Baby Carrots	LUNCH Cheese Pizza Frozen Strawberry Cup Corn w/Tajin
BREAKFAST 5 Blueberry Waffle Mixed Fruit or Variety Fruit	BREAKFAST 6 Egg & Cheese Croissant Pineapple or Variety Fruit	BREAKFAST 7 Reduced Sugar Cereal Peaches or Variety Fruit	BREAKFAST 8 Reduced Sugar Cereal Fresh Apple Slices or Variety Fruit	BREAKFAST 9 Reduced Sugar Cereal Variety Fruit
LUNCH Chicken Nuggets Fresh Apple Slices Mashed Potatoes w/Gravy	LUNCH Breaded Cheese Ravioli w/Marinara Fresh Orange Wedges Green Beans	LUNCH Chicken Chow Mein Frozen Strawberry Cup Fresh Baby Carrots	LUNCH Beef & Bean Burrito Fresh Banana Potato Rounds	LUNCH Star Shape Chicken Nuggets Frozen Peach Cup Southwest Beans w/Cheese
 Abraham Lincoln's Birthday	BREAKFAST 13 French Toast Sticks w/Fruit Dip Pineapple or Variety Fruit	BREAKFAST 14 Reduced Sugar Cereal Peaches or Variety Fruit	BREAKFAST 15 Reduced Sugar Cereal Fresh Apple Slices or Variety Fruit	BREAKFAST 16 Bagel w/Cream Cheese Variety Fruit
	LUNCH Chicken & Cheese Taquitos Fresh Apple Slices Calif. Mixed Vegetables	LUNCH Pancakes & Sausage Farm to School Fresh Organic Tangerines Potato Smiles	LUNCH Chicken Tenders Fresh Banana Fresh Baby Carrots	LUNCH Cheese Pizza Frozen Strawberry Cup Mixed Vegetables
 George Washington's Birthday	BREAKFAST 20 Egg & Cheese Biscuit Pineapple or Variety Fruit	BREAKFAST 21 Reduced Sugar Cereal Peaches or Variety Fruit	BREAKFAST 22 Reduced Sugar Cereal Fresh Apple Slices or Variety Fruit	BREAKFAST 23 Mini Maple Pancakes Variety Fruit
	LUNCH Cheesy Breadsticks w/Marinara Fresh Orange Wedges Fresh Baby Carrots	LUNCH Chicken Drumstick Fresh Apple Slices Fresh Cucumber	LUNCH Boneless Chicken Wings Fresh Banana Green Beans	LUNCH Pepperoni Pizza Frozen Peach Cup Corn w/Tajin
BREAKFAST 26 French Toast Sticks w/Fruit Dip Mixed Fruit or Variety Fruit	BREAKFAST 27 Pizza Stick Pineapple or Variety Fruit	BREAKFAST 28 Reduced Sugar Cereal Peaches or Variety Fruit	BREAKFAST 29 Reduced Sugar Cereal Fresh Apple Slices or Variety Fruit	
LUNCH BBQ Turkey Sandwich Fresh Apple Slices BBQ Baked Beans	LUNCH Beef Tacos Farm to School Fresh Cara Cara Oranges Shredded Lettuce	LUNCH Chicken Sandwich Frozen Strawberry Cup Green Beans	LUNCH Waffle & Sausage Fresh Banana Fresh Baby Carrots	

Children in Early Head Start classrooms will receive tortillas instead of nacho chips, cooked vegetables instead of raw vegetables and soft or canned fruits instead of fresh whole fruits, as appropriate.

# Head Start Menu

feb. 2024

Farm to School



ARTICULO DEL MES

**NARANJAS CARA CARA Y MANDARINAS ECOLÓGICAS**

Key

- Hecho en casa
- Hecho localmenta/de origen
- Vegetarian Entrees
- Entradas Vegano  
Todas las frutas, verduras y cereales son vegano
- Contiene carne de cerdo
- Todos los granos son ricos en granos integrales
- Artículo de nuevo

LOS MENÚS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS SIN AVISO



Escanea el código QR para obtener más información del menú.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

<p>DESAYUNO 5</p> <p><b>Waffle de arándanos azules</b> Fruta mezclada o fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Nuggets de pollo</b> Rodajas de manzana fresca Puré de papas con salsa espesa</p>	<p>DESAYUNO 6</p> <p><b>Cruasán con huevo y queso</b> Piña o fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Ravioles de queso empanados con marinara</b> Gajos de naranja fresca Ejotes</p>	<p><b>ofrecido cada día</b> DESAYUNO &amp; ALMUERZO</p> <p>leche blanca baja en grasa</p>	<p>DESAYUNO 8</p> <p><b>Cereal reducido en azúcar</b> Rodajas de manzana fresca o fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Burrito de carne y frijoles</b> Plátano fresco Rodajas de papa</p>	<p>DESAYUNO 9</p> <p><b>Cereal reducido en azúcar</b> Fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Nuggets de pollo en forma de estralla</b> Taza de durazno congelado Frijoles negros del suroeste con queso</p>
<p>12</p> <p><b>Abraham Lincoln Birthday</b></p> <p>DESAYUNO</p> <p><b>Palitos de tostadas francesas con dip de frutas</b> Piña o fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Taquitos de pollo y queso</b> Rodajas de manzana fresca Verduras mixtas de calif.</p>	<p>13</p> <p>DESAYUNO</p> <p><b>Palitos de tostadas francesas con dip de frutas</b> Piña o fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Taquitos de pollo y queso</b> Rodajas de manzana fresca Verduras mixtas de calif.</p>	<p>14</p> <p>DESAYUNO</p> <p><b>Cereal reducido en azúcar</b> Duraznos o fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Panqueques y salchichas</b> <b>Mandarina orgánica fresca de la granja a la escuela</b> Sonrisas de papa</p>	<p>15</p> <p>DESAYUNO</p> <p><b>Cereal reducido en azúcar</b> Rodajas de manzana fresca o fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Tiras de pollo</b> Plátano fresco Zanahorias frescas</p>	<p>16</p> <p>DESAYUNO</p> <p><b>Bagel con queso crema</b> Fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Pizza de queso</b> Taza de fresas congeladas Verduras mixtas</p>
<p>19</p> <p><b>George Washington's Birthday</b></p> <p>DESAYUNO</p> <p><b>Galleta de huevo y queso</b> Piña o fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Palitos de pan con queso y marinara</b> Gajos de naranja fresca Zanahorias frescas</p>	<p>20</p> <p>DESAYUNO</p> <p><b>Galleta de huevo y queso</b> Piña o fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Palitos de pan con queso y marinara</b> Gajos de naranja fresca Zanahorias frescas</p>	<p>21</p> <p>DESAYUNO</p> <p><b>Cereal reducido en azúcar</b> Duraznos o fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Pierna de pollo</b> Rodajas de manzana fresca Pepino fresco</p>	<p>22</p> <p>DESAYUNO</p> <p><b>Cereal reducido en azúcar</b> Rodajas de manzana fresca o fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Alitas de pollo deshuesadas</b> Plátano fresco Ejotes</p>	<p>23</p> <p>DESAYUNO</p> <p><b>Mini panqueques de arce</b> Fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Pizza de pepperoni</b> Taza de durazno congelado Maíz con Tajín</p>
<p>26</p> <p>DESAYUNO</p> <p><b>Palitos de tostadas francesas con dip de frutas</b> Fruta mezclada o fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Sándwich de pavo a la barbacoa</b> Rodajas de manzana fresca Frijoles al horno a la barbacoa</p>	<p>27</p> <p>DESAYUNO</p> <p><b>Palito de pizza</b> Piña o fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Taco de res</b> <b>Naranjas Cara Cara frescas de la granja a la escuela</b> Lechuga rallada</p>	<p>28</p> <p>DESAYUNO</p> <p><b>Cereal reducido en azúcar</b> Duraznos o fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Sándwich de pollo</b> Taza de fresas congeladas Ejotes</p>	<p>29</p> <p>DESAYUNO</p> <p><b>Cereal reducido en azúcar</b> Rodajas de manzana fresca o fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Gofre y salchicha</b> Plátano fresco Zanahorias frescas</p>	<p>1</p> <p>DESAYUNO</p> <p><b>Cereal reducido en azúcar</b> Rodajas de manzana fresca o fruta variada</p> <p>ALMUERZO</p> <p><b>Espagueti con albóndigas</b> <b>Mandarina orgánica fresca de la granja a la escuela</b> Zanahorias frescas</p>

Los niños en las aulas de Early Head Start recibirán tortillas en lugar de totopos de maíz con salsa de queso, vegetales cocidos en lugar de vegetales crudos y frutas blandas o enlatadas en lugar de frutas enteras frescas, según corresponda.