

Head Start Menu

October 2024

Happy Halloween!



MON	TUE	WED	THU	FRI
	BREAKFAST 1 Egg, Cheese & Turkey Sausage Breakfast Burrito Pineapple	BREAKFAST 2 Reduced Sugar Cereal Peaches	BREAKFAST 3 Reduced Sugar Cereal Fresh Apple Slices	BREAKFAST 4 Bagel w/Cream Cheese Variety Fruit
	LUNCH Cheesy Garlic Bread w/Marinara Fresh Orange Wedges Mixed Salad Greens	LUNCH Pancakes & Sausage Pineapple Potato Rounds	LUNCH Chicken Tenders Fresh Banana Mashed Potatoes w/Gravy	LUNCH Chili Cheese Nachos Frozen Strawberry Cup Mixed Vegetables
BREAKFAST 7 Pizza Bagel Mixed Fruit	BREAKFAST 8 Egg & Cheese Biscuit Pineapple	BREAKFAST 9 Reduced Sugar Cereal Peaches	BREAKFAST 10 Reduced Sugar Cereal Fresh Apple Slices	BREAKFAST 11 Reduced Sugar Cereal Variety Fruit
LUNCH Bean Burrito Fresh Apple Slices Calif. Mixed Vegetables	LUNCH Cheesy Breadsticks w/Marinara Fresh Orange Wedges Fresh Baby Carrots	LUNCH Chicken Drumstick Frozen Strawberry Cup Fresh Cucumber	LUNCH Boneless Chicken Wings Fresh Banana Green Beans	LUNCH Pepperoni Pizza Frozen Peach Cup Corn w/Tajin

NATIONAL SCHOOL LUNCH WEEK OCTOBER 14-18

BREAKFAST 14 French Toast Sticks w/Fruit Dip Mixed Fruit	BREAKFAST 15 Pizza Stick Pineapple	BREAKFAST 16 Reduced Sugar Cereal Peaches	BREAKFAST 17 Reduced Sugar Cereal Fresh Apple Slices	BREAKFAST 18 Chicken Biscuit Sandwich Variety Fruit
LUNCH Bean & Cheese Burrito Fresh Apple Slices Green Beans	LUNCH Kickin' Tenders w/Roll Fresh Orange Wedges Mixed Vegetables	LUNCH Chicken Sandwich Fresh Banana Lettuce & Pickle Cup	LUNCH Spaghetti w/Meatballs Pineapple Fresh Baby Carrots	LUNCH Cheese Pizza Frozen Strawberry Cup Corn w/Tajin
BREAKFAST 21 Blueberry Waffle Mixed Fruit	BREAKFAST 22 Egg & Cheese Biscuit Pineapple	BREAKFAST 23 Reduced Sugar Cereal Peaches	BREAKFAST 24 Reduced Sugar Cereal Fresh Apple Slices	BREAKFAST 25 Reduced Sugar Cereal Variety Fruit
LUNCH Bean & Cheese Pupusa Fresh Apple Slices Potato Rounds	LUNCH Cheeseburger Fresh Orange Wedges Lettuce & Pickle Cup	LUNCH Quesadilla Pineapple Mixed Vegetables	LUNCH Grilled Cheese Sandwich Fresh Banana Sweet Potato Fries	LUNCH Pepperoni Pizza Frozen Peach Cup Southwest Black Beans w/Cheese

BREAKFAST 28 Cinnamon Waffle Mixed Fruit	BREAKFAST 29 Egg, Cheese & Turkey Sausage Breakfast Burrito Pineapple	BREAKFAST 30 Reduced Sugar Cereal Peaches	BREAKFAST 31 Reduced Sugar Cereal Fresh Apple Slices	OFFERED DAILY BREAKFAST & LUNCH: Low-Fat White Milk
LUNCH Teriyaki Meatballs w/Rice Fresh Apple Slices Fresh Baby Carrots	LUNCH Chicken & Cheese Taquitos Fresh Orange Wedges Green Beans	LUNCH Pancakes & Sausage Pineapple Potato Rounds	LUNCH Chili Cheese Nachos Frozen Strawberry Cup Mixed Vegetables	

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.

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.



Head Start Menu

octubre 2024

¡Feliz Halloween!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DESAYUNO 1 Burrito de desayuno con huevo, queso y salchicha de pavo Piña ALMUERZO Pan de ajo con queso y marinara Gajos de naranja fresca Ensalada mixta	DESAYUNO 2 Cereal reducido en azúcar Duraznos ALMUERZO Panqueques y salchicha Piña Rodajas de papa	DESAYUNO 3 Cereal reducido en azúcar Rodajas de manzana fresca ALMUERZO Tiras de pollo Plátano fresco Puré de papas con salsa espesa	DESAYUNO 4 Bagel con queso crema Variedad de frutas ALMUERZO Nachos de queso y chili Taza de fresas congeladas Verduras mixtas
DESAYUNO 7 Bagel de pizza Fruta mezclada ALMUERZO Burrito de frijoles Rodajas de manzana fresca Verduras mixtas de calif.	DESAYUNO 8 Sandwich de biscuit con huevo y queso Piña ALMUERZO Palitos de pan con queso y marinara Gajos de naranja fresca Zanahorias frescas	DESAYUNO 9 Cereal reducido en azúcar Duraznos ALMUERZO Pierna de pollo Taza de fresas congeladas Pepino fresco	DESAYUNO 10 Cereal reducido en azúcar Rodajas de manzana fresca ALMUERZO Alitas de pollo deshuesadas Plátano fresco Ejotes	DESAYUNO 11 Cereal reducido en azúcar Variedad de frutas ALMUERZO Pizza de pepperoni Taza de durazno congelado Maíz con Tajín

SEMANA NACIONAL DEL ALMUERZO ESCOLAR OCTUBRE 14-18

DESAYUNO 14 Palitos de pan francés con salsa de frutas Fruta mezclada ALMUERZO Burrito de frijoles y queso Rodajas de manzana fresca Ejotes	DESAYUNO 15 Palito de pizza Piña ALMUERZO Kickin' Tiras con rollo Gajos de naranja fresca Verduras mixtas	DESAYUNO 16 Cereal reducido en azúcar Duraznos ALMUERZO Sándwich de pollo Plátano fresco Lechuga y encurtidos	DESAYUNO 17 Cereal reducido en azúcar Rodajas de manzana fresca ALMUERZO Espagueti con albóndigas Piña Zanahorias frescas	DESAYUNO 18 Sandwich de biscuit con pollo Variedad de frutas ALMUERZO Pizza de queso Taza de fresas congeladas Maíz con Tajín
DESAYUNO 21 Waffle de arándanos Fruta mezclada ALMUERZO Pupusa de frijoles y queso Rodajas de manzana fresca Rodajas de papa	DESAYUNO 22 Sandwich de biscuit con huevo y queso Piña ALMUERZO Hamburguesa con queso Gajos de naranja fresca Lechuga y encurtidos	DESAYUNO 23 Cereal reducido en azúcar Duraznos ALMUERZO Quesadilla Piña Verduras mixtas	DESAYUNO 24 Cereal reducido en azúcar Rodajas de manzana fresca ALMUERZO Sándwich de queso a la plancha Plátano fresco Patatas fritas de camote	DESAYUNO 25 Cereal reducido en azúcar Variedad de frutas ALMUERZO Pizza de pepperoni Taza de durazno congelado Frijoles negros con queso
DESAYUNO 28 Waffle de canela Fruta mezclada ALMUERZO Albóndigas teriyaki con arroz integral Rodajas de manzana fresca Zanahorias frescas	DESAYUNO 29 Burrito de desayuno con huevo, queso y salchicha de pavo Piña ALMUERZO Taquitos de pollo y queso Gajos de naranja fresca Ejotes	DESAYUNO 30 Cereal reducido en azúcar Duraznos ALMUERZO Panqueques y salchicha Piña Rodajas de papa	DESAYUNO 31 Cereal reducido en azúcar Rodajas de manzana fresca ALMUERZO Nachos de queso y chile Taza de fresas congeladas Verduras mixtas	ofrecido cada día DESAYUNO & ALMUERZO leche blanca baja en grasa

Clave

- Hecho en casa
- Hecho localmenta/de origen
- Entradas vegetarianas
- Entradas veganas
Todas las frutas, verduras frescas y cereales son veganos
- 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.

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.

