



Octubre de 2019 MENÚ DE DESAYUNO Y ALMUERZO

Early Learning Centers 1 y 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Mini panqueques 1	English Muffin de salchicha y queso 2	Bollo de pollo 3	Kolache de salchicha y queso 4
	Tacos suaves Frijoles pintos Rodajas de manzana fresca	Rollitos de pizza Maíz en grano Fruta fresca mixta	Hot dog de pavo Verduras mixtas Trocitos de piña fresca	Traer almuerzo de la casa
Cereal 7	Tostada francesa 8	Bollo de salchicha y queso 9	Croissant de jamón y queso 10	Kolache de salchicha y queso 11
Hamburguesa con queso Frijoles negros Duraznos en rodajas	Bastoncitos de pescado Maíz en grano Naranjas mandarinas	Macarrones con queso Habichuelas sazonadas Uvas frescas	Pollo a la Naranja y Lo Mein Verduras mixtas Fruta fresca mixta	Traer almuerzo de la casa
Yogurt con granola 14	Mini panqueques 15	Bollo de salchicha y queso 16	Bollo de pollo 17	Kolache de salchicha y queso 18
Enchiladas de queso Frijoles pintos sazonados Duraznos en rodajas	Trocitos de pollo Maíz en grano Rodajas de manzana fresca	Croissant de queso a la plancha Habichuelas sazonadas Naranjas mandarinas	Pollo Teriyaki y arroz frito Brócoli al vapor Uvas verdes y rojas	Traer almuerzo de la casa
Cereal 21	Tostada francesa 22	Bollo de salchicha y queso 23	Croissant de jamón y queso 24	Kolache de salchicha y queso 25
Tacos suaves Frijoles pintos sazonados Duraznos en rodajas	Bastoncitos de pescado Maíz en grano Gajos de naranja	Hamburguesa con queso Verduras mixtas Frutos del bosque frescos	Espagueti con albóndigas Brócoli al vapor Piña fresca Bollo de trigo	Traer almuerzo de la casa
Yogurt con granola 28				
Tamales Maíz asado Duraznos en rodajas	Tacos suaves Frijoles pintos Rodajas de manzana fresca	Rollitos de pizza Habichuelas sazonadas Fruta fresca mixta	Hot Dog de pavo Verduras mixtas Trocitos de piña fresca	

El desayuno incluye:

- Plato principal caliente
- Ración de fruta (jugo los lunes)
- Leche fría

El almuerzo incluye:

- Plato principal caliente
- Ración de verdura
- Ración de fruta
- Leche fría



Los pepinos son un 90% agua; tu cuerpo es un 60% agua. Los pepinos son altos en fibra y bajos en calorías, grasa y carbohidratos.

Son el bocadillo perfecto para la tarde para quedar satisfecho.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. Las personas con discapacidad que necesiten otras vías de comunicación para recibir información acerca del programa (e.g. Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.), deberán contactar a la Agencia (estatal o local) en la cual le correspondan los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA a través del Federal Relay Service al (800) 877-8339. Adicionalmente, se podría encontrar información acerca del programa en otros idiomas. Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.