
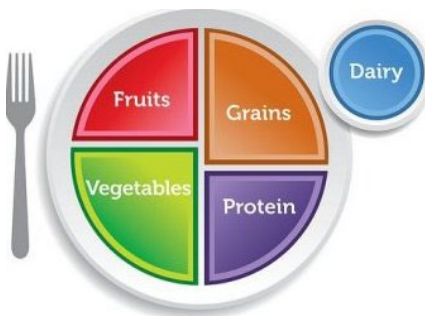
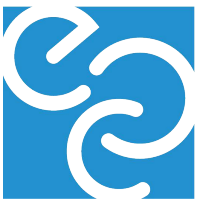


HEAD START LUNCH OCTOBER 2024



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1 WG Brd. Chicken Strips 3ea. WW Bread 1 sl. Baby Carrots 2.6oz pkt Orange, Fresh 1 ea. 1% White Milk 6oz.	2 BBQ Pork Rib-B-Q Sand. on WW Bun 1 ea. Hi C Salad 1/2c Honeydew Chunks 1/2 cup 1% White Milk 6oz.	3 Build Your Own Chicken Wrap WG 6" Flour Tortilla 1ea Chicken Strips 3 oz. Shred. Cheese 1/2 oz. Shredded Lettuce 1/2c Mixed Fruit 1/2c. 1% White Milk 6oz.	4 Beef Meatloaf w/gravy 1ea WWDinner Roll 1 ea. Veg. Medley 1/4c Pineapple Tidbits 1/2c. 1% White Milk 6oz.
7 Bk Chicken Drum. 1ea WW Bread 1 sl. Baby Carrots 2.6oz pkt Diced Peaches 1/2c. 1% White Milk 6oz	8 WGBean & Cheese burrito 1 ea. Corn 1/4c Apricots 1/2c. 1% White Milk 6oz.	9 Beef Pepper Steak 1ea w/gravy, onions&bellpepp *+Calif. Mix Veg. 1/4c. WWDinner Roll 1 ea. Tropical Fruit 1/2c. 1% White Milk 6oz.	10 Hamburger on a WG Bun w/ cheese 1 sl. Shredded Lettuce 1/4c Cucumber Coins 1/4 c. Pineapple Tidbits 1/2c. 1% White Milk 6oz.	11 Chicken Patty w/ gravy 1 ea. Hi C Salad 1/2c WWDinner Roll 1 ea. Cantaloupe Chunks 1/2 cup 1% White Milk 6oz.
14 Holiday	15 WGBrd. Chicken Strips 3ea. WW Bread 1 sl. Peas & Carrots 1/4c Pineapple Tidbits 1/2c. 1% White Milk 6oz.	16 WW Chicken Bowtie w/pesto sauce 3/4 cup Hi C Salad 1/2c WWDinner Roll 1 ea. Diced Peaches 1/2c. 1% White Milk 6oz.	17 Turkey Ham6sl & Chz 1sl on WW Brd 1 sl. Shredded Lettuce 1/4c Cucumber Coins 1/4 c. Honeydew Chunks 1/2 cup 1% White Milk 6oz.	18 WGBean & Cheese burrito 1 ea. Green beans 1/4 c. Peaches ½ c. 1% White Milk 6oz.
21 Chicken Meatballs 3ea. w/ gravy WWDinner Roll 1 ea. *+Calif. Mix Veg. 1/4c. Pineapple Tidbits 1/2c. 1% White Milk 6oz.	22 Beef SalisburySteak1ea with gravy 1 oz WW Bread 1 sl. Veg. Medley 1/4c Diced Peaches 1/2c. 1% White Milk 6oz.	23 Turkey breast 6 sl. w/ chz on WW Brd 1 sl. Baby Carrots 2.6oz pkt Cantaloupe Chunks 1/2 cup 1% White Milk 6oz.	24 Build Your Own Burrito WG 6" Flour Tortilla 1ea Chicken Strips 3 oz. Shred. Cheese 1/2oz Shredded Lettuce 1/2c Apricots 1/2c. 1% White Milk 6oz.	25 Chicken Thigh 1ea w/Mushroom Sauce WW Bread 1 sl. Hi C Salad 1/2c Tropical Fruit 1/2c. 1% White Milk 6oz.
28 Beef Pepper Steak 1ea w/gravy, onions&bellpepp WWDinner Roll 1 ea. *+Calif. Mix Veg. 1/4c. Diced Peaches 1/2c. 1% White Milk 6oz.	29 Chicken Patty w/ gravy 1 ea. WW Bread 1 sl. Hi C Salad 1/2c Honeydew Chunks 1/2 cup 1% White Milk 6oz.	30 BBQ Pork Rib-B-Q Sand. on WW Bun 1 ea. Baby Carrots 2.6oz pkt Tropical Fruit 1/2c. 1% White Milk 6oz.	31 WGBrd. Chicken Strips 3ea. WW Bread 1 sl. Cucumber Coins 1/4 c. Apricots 1/2c. 1% White Milk 6oz.	

This institution is an equal opportunity provider.





ALMUERZO HEAD START OCTUBRE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Pollo empanizado Pan Integral Zanahorias bebé Naranja, Fresca 1% Leche Blanca	2 Sándwich de cerdo a la barbacoa en un panecillo de trigo integral Ensalada Hi C Trozos de melón 1% Leche Blanca	3 Construya su propio wrap de pollo Tortilla integral de harina Tiras de pollo Queso rallado Lechuga rallada Frutas mixtas, 1% Leche Blanca	4 Pastel de carne de res con salsa Panecillo de trigo integral Popurrí de verduras Cositas de piña 1% Leche Blanca
7 Muslo de pollo al horno Pan integral Zanahorias bebé Duraznos 1% Leche Blanca	8 Burrito integral de frijoles y queso Maíz Albaricoques 1% Leche Blanca	9 Filete de ternera y pimienta con salsa, cebollas y pimientos Mezcla de verduras de California Panecillo de trigo integral Frutas tropicales 1% Leche Blanca	10 Hamburguesa en un panecillo integral con queso Lechuga rallada Monedas de pepino Cositas de piña 1% Leche Blanca	11 Empanada de pollo con salsa Ensalada Hi C Panecillo de trigo integral Trozos de melón 1% Leche Blanca
14 Día festivo	15 Tiras de pollo empanizadas integrales Pan integral Guisantes y zanahorias Cositas de piña 1% Leche Blanca	16 Pasta integral de pajarita con pesto Ensalada Hi C Panecillo de trigo integral Duraznos 1% Leche Blanca	17 Jamón de pavo y queso sobre pan integral Lechuga rallada Pepino monedas Trozos de melón 1% Leche Blanca	18 Burrito integral de frijoles y queso Judías verdes Duraznos 1% Leche Blanca
21 Albóndigas de pollo con salsa Panecillo de trigo integral Mezcla de California Verduras Cositas de piña 1% Leche Blanca	22 Filete de ternera salisbury con salsa Pan integral Verduras mixtas Duraznos 1% Leche Blanca	23 Pechuga de pavo con queso sobre pan integral Zanahorias bebé Trozos de melón 1% Leche Blanca	24 Construya su propio burrito Tortilla integral de harina Tiras de pollo Queso rallado Lechuga rallada Albaricoques 1% Leche Blanca	25 Muslo de pollo con salsa de champiñones Pan integral Ensalada Hi C Frutas tropicales 1% Leche Blanca
28 Filete de ternera y pimienta con salsa, cebollas y pimientos Panecillo de trigo Mezcla de California Verduras Duraznos 1% Leche Blanca	29 Hamburguesa de pollo con salsa Pan integral Ensalada Hi C Trozos de melón 1% Leche Blanca	30 Sándwich de cerdo a la barbacoa en un panecillo de trigo integral Zanahorias bebé Frutas Tropicales 1% Leche Blanca	31 Tiras de pollo empanizadas integrales Pan integral Pepino monedas Albaricoques 1% Leche Blanca	

This institution is an equal opportunity provider.

