Menú de Head Start del Condado de Adams County

September-October 2026

~Toda la leche que servimos es 1% baja en grasa no saborizada~

Pautas para las comidas y recordatorios:
***No se permiten alimentos ni Bebidas del exterior en las instalaciones**
***Todas las comidas provistas deben consumirse en las escuela y no se pueden llevar a casa**

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
28 Cereal integral, frutas y leche al 1% Pita de pollo, ensalada mediterránea, frutas y leche al 1% Queso en tiras y galletas integrales	**29** Tortilla integral, huevos revueltos•, queso rallado, salsa, frutas y leche al 1% Espagueti integral con salsa de carne (pavo molido), panecillo, ensalada de lechuga romana con aderezo ranch• , frutas y leche al 1% Yogur griego de vainilla y granola casera	**30**Pan de arándanos integral•, frutas y leche al 1% Pozole verde, totopos, repollo rallado y gajos de limón (para acompañar), pepino en rodajas, frutas y leche al 1% Bastones de zanahoria con aderezo ranch• y galletas integrales	**OCT 1** Avena remojada con arandanos, frutas y leche al 1% "Día especial de pizza" con masa integral, ensalada de lechuga romana con aderezo italiano, frutas y leche al 1% Merienda "haz una carita": untar mantequilla de semillas de girasol sobre la tortilla, usar rodajas de plátano para la boca y pasas para los ojos"	**2** Panqueques integrales con jarabe, frutas y leche al 1% Lunchables con pavo en rebanadas, queso americano, galletas integrales, bastones de zanahoria con aderezo ranch•, frutas y leche al 1% Galletas Goldfish tipo pretzel integrales
5 **HOLIDAY** • Indica que el alimento contiene lácteos • Indica que el alimento contiene huevo	**6** Cereal integral, frutas y leche al 1% Arroz frito con pollo, pepino en rodajas con aderezo ranch•, frutas y leche al 1% Yogur griego de vainilla y granola casera	**7** Pan de fresa integral•, frutas y leche al 1% Pavo asado con salsa gravy / pan de maíz integral•, puré de papas, frutas y leche al 1% Bastones de zanahoria con aderezo ranch• y galletas integrales	**8** Wafles integrales• con jarabe, frutas y leche al 1% Lasaña de carne de res•, pan de ajo integral, ensalada de lechuga romana con aderezo italiano, ejotes al vapor y leche al 1% Frutas y galletas Graham	**9** **NO SE ASISTE A LA ESCUELA**
12 Cereal integral, frutas y leche al 1% Macarrones con queso integrales, brócoli al vapor, frutas y leche al 1% Queso en tiras y galletas integrales	**13** Yogur griego de vainilla, granola casera, frutas y leche al 1% Pozole de pollo, totopos, repollo rallado y gajos de limón (para acompañar), pepino en rodajas, frutas y leche al 1% Frutas y galletas Graham integrales	**14** Pan de plátano integral•, frutas y leche al 1% Hamburguesas con pan integral, lechuga y tomate, maíz en mazorca, frutas y leche al 1% Bastones de zanahoria con aderezo ranch• y galletas integrales	**15** Palitos de tostada francesa• con jarabe, frutas y leche al 1% Pizza de queso con masa integral, ensalada de lechuga romana con aderezo italiano, frutas y leche al 1% Merienda de "hormigas en un tronco" Bastones de apio, mantequilla de semillas de	**16** Croissants integrales, medallón de huevo•, queso en rebanadas, frutas y leche al 1% Sándwiches de mantequilla de semillas de girasol con mermelada, queso en tiras, bastones de pepino con aderezo ranch•, frutas y leche al 1% Galletas Goldfish de cheddar integrales
19 Cereal integral, frutas y leche "Burrito Bowl": pollo sazonado, frijoles negros, maíz estilo mexicali, totopos integrales, queso rallado, tomate y lechuga, y leche al 1% Rebanadas de queso cheddar y galletas integrales	**20** Bísquet•, medallón de huevo•, queso en rebanadas, frutas y leche al 1% Sopa de pollo con fideos, panecillo, pepino en rodajas con aderezo ranch•, frutas y leche al 1% Frutas y galletas Graham integrales	**21** Pan tipo muffin de avena integral•, frutas y leche al 1% Sándwich de queso a la plancha con pan integral, sopa de tomate, ensalada de lechuga romana con aderezo ranch•, frutas y leche al 1% Yogur griego de vainilla y granola casera	**22** Panqueque integral• con jarabe, frutas y leche al 1% Pastel de carne•, puré de papas con salsa gravy, ejotes al vapor, frutas y leche al 1% Bastones de zanahoria con aderezo ranch• y galletas integrales	**23** **NO SE ASISTE A LA ESCUELA**