

Footsteps December 2018 Menu



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

03 **AM Snack**
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W V Cheesiest Pizza
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 NEW W Pineapple +
 Raisin Mini Empanadas

10 **AM Snack**
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 BYO Roasted Chicken
 Tacos
 W WW Tortilla
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Raspberry Apple Mini
 Empanadas

17 **AM Snack**
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Homemade Chicken
 Enchillada Bake
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Dried Plum + Poppy
 Seed Mini Empanadas

24 **AM Snack**
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W V Cheesiest Pizza
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Homemade Mini
 empanadas

31 **AM Snack**
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 Homemade Turkey
 Meatloaf
 W Whole Grain Roll
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Sweet Potato Mini
 Empanadas

04 **AM Snack**
 NEW W Home Baked
 Lemon Apricot Breakfast
 Bread
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 V Vegetable Egg Frittata
 W WW Tortilla
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Cheddar Cheese Melts

11 **AM Snack**
 NEW W Home Baked
 Carrot Ginger Breakfast
 Bread
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 Spaghetti & Turkey
 Meatballs
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 WOW Butter
 Baby Carrots

18 **AM Snack**
 W Home Baked Cinnamon
 Raisin Maple Breakfast Bread
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 Turkey Spaghetti Bolognese
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Dried Fruit Focaccia
 Squares
 String Cheese

25 **Closed**

05 **AM Snack**
 W Home Baked French Toast
 Sticks
 Fresh Strawberry Compote
Lunch
 BBQ Chicken
 W Home Baked Corn Bread
 Muffin
 Roasted Yukon Gold Potatoes
 Succotash Salad
PM Snack
 W Home Baked Raspberry
 Rolla Roll
 Whole Fresh Fruit

12 **AM Snack**
 W Raspberry + Cocoa Waffles
 Fresh Strawberry Compote
Lunch
 W Natural Chicken Tenders
 Roasted Sweet Potatoes
 Creamy Cabbage Coleslaw
PM Snack
 W Homemade "POP" Rice
 Whole Fresh Fruit

19 **AM Snack**
 NEW W Home Baked Lemon
 Ricotta Pancake
 Fresh Strawberry Compote
Lunch
 NEW W Teriyaki Tofu,
 Cheese + Scallion Burrito
 Roasted Red Potatoes
 Pea Salad
PM Snack
 Chicken Salad
 W Sweet Potato Roll

26 **AM Snack**
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Natural Chicken Tenders
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 String Cheese
 W Home Baked Graham
 Crackers

06 **AM Snack**
 W Home Baked Red Pepper
 and Cheddar Muffin
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 NEW W Stuffed Homemade
 Chicken, Cheese + Scallion
 Bun
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 Chefables Vanilla Yogurt
 W Yummy Granola

13 **AM Snack**
 W Home Baked Ginger Bread
 Muffin
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W V Toasted Cheese
 Sandwich on Fresh Focaccia
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 Chefables Vanilla Yogurt
 W Yummy Granola

20 **AM Snack**
 W Home Baked Carrot Muffin
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Natural Chicken Tenders
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 Chefables Vanilla Yogurt
 W Yummy Granola

27 **AM Snack**
 W Home Baked Blueberry Oat
 Bran Muffin
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 BYO Roasted Chicken Tacos
 W WW Tortilla
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 Chefables Vanilla Yogurt
 W Yummy Granola

07 **AM Snack**
 W Home Baked Egg Bagel
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W V Whole Wheat Cheese and
 Bean Baby Burrito
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 NEW W Home Baked
 WOW Butter Delimanjoo
 Whole Fresh Fruit

14 **AM Snack**
 NEW W Home Baked
 Parmesan Cheese Bagel
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W V Egg Fried Brown Rice
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Soft Plain Pretzel Stick
 Whole Fresh Fruit

21 **AM Snack**
 W Home Baked Poppy Seed
 Bagel
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 V Mac and Cheese
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Home Baked Lemon Poppy
 Tea Biscuit
 Whole Fresh Fruit

28 **AM Snack**
 NEW W Home Baked Cocoa
 Cranberry Bagel
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 NEW W Sour Cream and
 Pepper Chicken Stew with
 brown rice
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Homemade "POP" Rice
 Whole Fresh Fruit

Serving Sizes Overview

3-5 Year Olds

Breakfast	
WGR Grain	1/2 sl/svg, 1/3c or 1/4 c
Fruit/Veg	1/2 c
Milk	6 oz
Lunch	
Meat/Alt	1-1/2 oz
WGR Grain	1/2 sl or svg, or 1/4 c
Veg	1/4 c
Fruit (or 2nd Veg)	1/4 c
Milk	6 oz
PM Snack (2 items only)	
Veg	1/2 c
Fruit	1/2 c
Meat/Alt	1/2 oz, 1/4 c
WGR Grain	1/2 sl or svg or 1/4 c
Milk	4 oz

Notes

- Chefables reserves the right to substitute stated menu items if it becomes unavailable in the market or due to unforeseen circumstances.
- Lowfat (1% milk served at ALL breakfast and lunch meals. All milk served is rBST-free.
- One Grain serving per day must be WGR, M/MA may be substituted for a breakfast grain (3X/week max).



Just some of the vegetables this month Artichoke, arugula, Asian green, beets, bok choy, broccoli, broccoli rabe, Brussels sprouts, cabbage, carrots, cauliflower, celery, chard, collard greens, kale, leeks, lettuce, mushroom, okra, parsnip, peppers, radishes, rutabaga, scallions, spinach, winter squash, sunchokes, sweet potato, tomatillo, tomatoes, turnips



Just some of the fruits this month Apples, citron, grapefruit, grapes, guava, kiwi, kumquats, lemons, limes, mandarins, oranges, pomegranates, pomelo, pears, persimmons

NEW = New menu offering W = Whole Grain Rich V = Vegetarian Menu Option

Footsteps Menú de Diciembre 2018



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

03 **AM Snack**
 W Cereal
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W V Pizza de queso
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 NEW W Empanaditas de Piña y pasas

10 **AM Snack**
 W Cereal
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 Tacos de Pollo con
 W Tortillas integrales
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Empanaditas de frambuesa

17 **AM Snack**
 W Cereal
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W Enchiladas horneadas con Pollo
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Empanaditas de Ciruela seca y semilla de amapola

24 **AM Snack**
 W Cereal
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W V Pizza de queso
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Mini Empanadas Caseras

31 **AM Snack**
 W Cereal
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 Pastel de carne de pavo casero
 W Rollo Integral
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Empanaditas de Camote

04 **AM Snack**
 NEW W Pan de desayuno con limón y Albaricoque
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 V Frittata de Huevo Vegetal
 W Tortillas integrales
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Galletas de queso fundido

11 **AM Snack**
 NEW W Pan casero con jengibre y zanahoria
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 Espaguetis con albóndigas de pavo
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 Mantequilla wow
 Mini Zanahorias

18 **AM Snack**
 W Pan de desayuno con arce, pasas y canela
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 Espagueti de Bolognesi con pavo
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Cuadros De Focaccia De Frutos Secos
 Queso Mozzarella

25 **Closed**

05 **AM Snack**
 W Palillos de Pan Frances
 Compota de Bayas Frescas
Almuerzo
 Pollo BBQ
 W Muffin de elote
 Papas Dorados Rostizados
 Ensalada de Succotash
Merienda
 W Rollo de frambuesa
 Fruta fresca entera

12 **AM Snack**
 W Frambuesa + waffles de cacao
 Compota de Bayas Frescas
Almuerzo
 W Deditos de pollo
 Camote rostizado
 Ensalada cremosa de repollo
Merienda
 W Arroz "POP" Casero de grano entero
 Fruta fresca entera

19 **AM Snack**
 NEW W Panqueque De Ricotta De Limón
 Compota de Bayas Frescas
Almuerzo
 NEW W Burrito de queso con Tofu Teriyaki y Cebolleta
 Papas rojas rostizados
 Ensalada de guisantes
Merienda
 Ensalada de pollo
 W Rollo De Camote

26 **AM Snack**
 W Cereal
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W Deditos de pollo
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 Queso Mozzarella
 W Galletas Graham

06 **AM Snack**
 W Muffin de Pimiento rojo y queso cheddar
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 NEW W Bollo relleno de Pollo, Queso + Cebolleta
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 Yogur
 W Granola Delicioso

13 **AM Snack**
 W Bollo de pan de jengibre
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W V Sandwich de queso tostado en focaccia fresca
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 Yogur
 W Granola Delicioso

20 **AM Snack**
 W Muffin de zanahoria
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W Deditos de pollo
 Verduras al Vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 Yogur
 W Granola Delicioso

27 **AM Snack**
 W Muffin de salvado avena con bluberi
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 Tacos de Pollo con
 W Tortillas integrales
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 Yogur
 W Granola Delicioso

07 **AM Snack**
 W Bagel casero del huevo cocido al horno
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W V Burrito Integral de Queso + Frijoles
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 NEW W Pan "WOWbutter"
 Delimantoo
 Fruta fresca entera

14 **AM Snack**
 NEW W Bagel de Queso parmesano
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W V Arroz integral frito con huevo
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Palitos de Pretzel
 Fruta fresca entera

21 **AM Snack**
 W Panecillo casero de semilla de amapola
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 V Macaroni y queso
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Galleta de té de limón y semilla de amapola
 Fruta fresca entera

28 **AM Snack**
 NEW W Bagel horneado casero del arándano de cacao
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 NEW W Guisado de pollo y Crema Ágrica Y Pimienta con arroz integral
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Arroz "POP" Casero de grano entero
 Fruta fresca entera

Detalles de la porción de 3-5 Años de edad
Desayuno
 Grano de WGR 1/2 sl/svg, 1/3c or 1/4 c
 Fruta/Veg 1/2 c
 Leche 6 oz
Almuerzo
 Carne/Alt 1-1/2 oz
 Grano de WGR 1/2 sl or svg, or 1/4 c
 Veg 1/4 c
 Fruta (o 2nd Veg) 1/4 c
 Leche 6 oz
Merienda (solo 2 artículos)
 Veg 1/2 c
 Fruta 1/2 c
 Carne/Alt 1/2 oz, 1/4 c
 Grano de WGR 1/2 sl or svg or 1/4 c
 Leche 4 oz

Notas

- Chefables se reserva el derecho de sustituir los elementos del menú indicados si no están disponibles en el mercado o debido a circunstancias imprevistas.
- Leche baja en grasa servida en TODAS las comidas de desayuno y almuerzo. Toda la leche servida está libre de rBST.
- Una porción de grano por día debe ser WGR, M / MA puede sustituirse por un grano de desayuno (3 veces por semana como máximo.)



Algunas verduras este mes Alcachofa, rúcula, verde asidático, remolacha, bok choy, brócoli, brócoli rabe, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, acelgas, berza, coles, puerros, lechuga, champiñones, okra, parsnipra, chiles, rábanos, rábano, cebolletas, espinacas, calabaza de invierno, sunchokes, batata, tomatillo, tomates, nabos



Algunas de las frutas de este mes Manzanas, limón, toronja, uvas, guayaba, kiwi, kumquats, limones, limas, mandarinas, naranjas, granadas, pomelo, peras, caquis

NEW = Nueva Oferta de Menús W = Rico en Granos Enteros V = Opción de Menú Vegetariana