

Footsteps January 2019 Menu



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

07 **Closed**

14 **AM Snack**
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W V Cheesiest Pizza
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Raspberry Apple Mini
 Empanadas

21 **Closed**

28 **AM Snack**
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 NEW Homemade BBQ
 Shredded Pork Sandwich
 W Mini Hoagie Roll
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Apple + Raisin Mini
 Empanadas

01 **Closed**

08 **AM Snack**
 NEW W Home Baked
 Yogurt Ginger Raisin
 Breakfast Bread
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 Spaghetti & Turkey
 Meatballs
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Cheddar Cheese Melts

15 **AM Snack**
 NEW W Home Baked
 Lemon Ricotta Breakfast
 Bread
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 Turkey Spaghetti Bolognese
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Dried Fruit Focaccia
 Squares
 String Cheese

22 **AM Snack**
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Stuffed Homemade BBQ
 Chicken Bun
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 String Cheese
 W Home Baked Graham
 Crackers

29 **AM Snack**
 W Home Baked Raspberry
 Cocoa Breakfast Bread
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 Turkey Sloppy Joes
 W Whole Grain Bun
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 WOW Butter
 Baby Carrots

02 **AM Snack**
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Natural Chicken Tenders
 Roasted Yukon Gold Potatoes
 Creamy Cabbage Coleslaw
PM Snack
 String Cheese
 W Home Baked Graham
 Crackers

09 **AM Snack**
 W Whole Grain Lemon
 Waffles
 Fresh Strawberry Compote
Lunch
 BYO BBQ Chicken Tacos
 W WW Tortilla
 Roasted Sweet Potatoes
 Succotash Salad
PM Snack
 W Homemade "POP" Rice
 Whole Fresh Fruit

16 **AM Snack**
 W Home Baked French Toast
 Sticks
 Fresh Strawberry Compote
Lunch
 W V Whole Wheat Cheese
 and Bean Baby Burrito
 Roasted Red Potatoes
 Pea Salad
PM Snack
 Chicken Salad
 NEW W Greek Style Yogurt
 Roll

23 **AM Snack**
 W Home Baked All Oat
 Pancake
 Fresh Strawberry Compote
Lunch
 W V Toasted Cheese
 Sandwich on Fresh Focaccia
 Roasted Sweet Potatoes
 Creamy Cabbage Coleslaw
PM Snack
 W Brazilian Cheese and
 Coconut Stick

30 **AM Snack**
 W Home Baked Oatmeal
 Buttermilk Biscuit
 Fresh Strawberry Compote
Lunch
 V Vegetable Egg Frittata
 W WW Tortilla
 Roasted Red Potatoes
 Pea Salad
PM Snack
 W Homemade "POP" Rice
 Whole Fresh Fruit

03 **AM Snack**
 NEW W Home Baked Irish
 Soda Muffin
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Fiesta Chicken Burrito
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 Chefables Vanilla Yogurt
 W Yummy Granola

10 **AM Snack**
 W Home Baked Carrot Muffin
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Coconut Chicken Curry
 with brown rice
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 Chefables Vanilla Yogurt
 W Yummy Granola

17 **AM Snack**
 NEW W Home Baked Corn
 Grits + Cheddar Cheese
 Muffin
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 V Mac and Cheese
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 Chefables Vanilla Yogurt
 W Yummy Granola

24 **AM Snack**
 W Home Baked Blueberry Oat
 Bran Muffin
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Beef + Cheese Burrito
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 Chefables Vanilla Yogurt
 W Yummy Granola

31 **AM Snack**
 NEW W Home Baked
 Banana Muffin
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 V Mac and Cheese
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 Chefables Vanilla Yogurt
 W Yummy Granola

04 **AM Snack**
 W Home Baked Egg Bagel
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W V Egg Fried Brown Rice
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Home Baked Cheese Strada
 Whole Fresh Fruit

11 **AM Snack**
 W Home Baked Parmesan
 Cheese Bagel
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 Homemade Turkey Meatloaf
 W Whole Grain Roll
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Home Baked Cinnamon
 Raisin Monkey Bread
 Whole Fresh Fruit

18 **AM Snack**
 W Home Baked Poppy Seed
 Bagel
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Natural Chicken Tenders
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Home Baked Lemon Tea
 Biscuit
 Whole Fresh Fruit

25 **AM Snack**
 W Home Baked Asiago Bagel
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Cilantro Turkey Teriyaki
 Meatballs served with brown
 rice
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Soft Plain Pretzel Stick
 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, MMA may be substituted for a breakfast grain (3X/week max).



Just some of the vegetables this month Asian greens, beets, bok choy, broccoli, broccoli rabe, Brussels sprouts, cabbage, carrots, cauliflower, chard, collard greens, celery, ginger root, kale, leeks, lettuce, mushrooms, mustard greens, onion, parsnips, potatoes, radicchio, radishes, rutabagas, scallions, spinach, sprouts, sunchokes, shallots, squash (winter), sweet potato, turnips



Just some of the fruits this month Apple, Asian pear, dates, kiwi, pear, persimmon, Cherimoyas, Citrons, Grapefruit, kumquat, lemon, limes, mandarin, oranges, pomelos

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

Footsteps Menú de Enero 2019



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

07 **Closed**

14 **AM Snack**
 W Cereal
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W V Pizza de queso
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Empanaditas de frambuesa

21 **Closed**

28 **AM Snack**
 W Cereal
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 NEW Sandwich de Cerdo
 W Mini Pan Hoagie integral
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Empanaditas de manzana y pasas

01 **Closed**

08 **AM Snack**
 NEW W Pan casero con jengibre y pasas
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 Espaguetis con albóndigas de pavo
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Galletas de queso fundido

15 **AM Snack**
 NEW W Pan de desayuno con limón y Ricota
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 Espagueti de Bolognesi con pavo
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Cuadros De Focaccia De Frutos Secos
 Queso Mozzarella

22 **AM Snack**
 W Cereal
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W Bollo relleno de pollo con salsa BBQ casero
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 Queso Mozzarella
 W Galletas Graham

29 **AM Snack**
 W Pan de desayuno Casero con Cacao de frambuesa
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 Turquía Sloppy Joes
 W Bollo integral
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 Mantequilla wow
 Mini Zanahorias

02 **AM Snack**
 W Cereal
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W Deditos de pollo
 Papas Dorados Rostizados
 Ensalada cremosa de repollo
Merienda
 Queso Mozzarella
 W Galletas Graham

09 **AM Snack**
 W Waffles integral con limon
 Compota de Bayas Frescas
Almuerzo
 BYO Tacos de pollo con salsa BBQ
 W Tortillas integrales
 Camote rostizado
 Ensalada de Succotash
Merienda
 W Arroz "POP" Casero de grano entero
 Fruta fresca entera

16 **AM Snack**
 W Palillos de Pan Frances
 Compota de Bayas Frescas
Almuerzo
 W V Burrito Integral de Queso + Frijoles
 Papas rojas rostizados
 Ensalada de guisantes
Merienda
 Ensalada de pollo
 NEW W Rollo De Yogur

23 **AM Snack**
 W Panqueques de avena
 Compota de Bayas Frescas
Almuerzo
 W V Sandwich de queso tostado en focaccia fresca
 Camote rostizado
 Ensalada cremosa de repollo
Merienda
 W Pan brasileño con queso y coco

30 **AM Snack**
 W Bollo Casera de leche agria y cacao
 Compota de Bayas Frescas
Almuerzo
 V Frittata de Huevo Vegetal
 W Tortillas integrales
 Papas rojas rostizados
 Ensalada de guisantes
Merienda
 W Arroz "POP" Casero de grano entero
 Fruta fresca entera

03 **AM Snack**
 NEW W Bollo de pan de Soda Irlandesa
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W Burrito de "Fiesta" con Pollo
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 Yogur
 W Granola Delicioso

10 **AM Snack**
 W Muffin de zanahoria
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W Pollo al coco al curry con arroz integral
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 Yogur
 W Granola Delicioso

17 **AM Snack**
 NEW W Muffin de queso cheddar y Sémola de maíz
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 V Macaroni y queso
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 Yogur
 W Granola Delicioso

24 **AM Snack**
 W Muffin de salvado avena con bluberi
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W Burrito de ternera y queso
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 Yogur
 W Granola Delicioso

31 **AM Snack**
 NEW W Muffin de Plátano
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 V Macaroni y queso
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 Yogur
 W Granola Delicioso

04 **AM Snack**
 W Bagel casero del huevo cocido al horno
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W V Arroz integral frito con huevo
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Casa queso al horno Strada
 Fruta fresca entera

11 **AM Snack**
 W Bagel de Queso parmesano
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 Pastel de carne de pavo casero
 W Rollo Integral
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Pan de mono con canela y pasas
 Fruta fresca entera

18 **AM Snack**
 W Panecillo casero de semilla de amapola
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W Deditos de pollo
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Galleta de té de limón
 Fruta fresca entera

25 **AM Snack**
 W Bagel de Asiago de la casa
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W Cilantro Teriyaki albóndigas de pavo con arroz integral
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Palitos de Pretzel
 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 Verdes asiáticas, remolachas, bok choy, brócoli, brócoli rabe, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, acelgas, berza, apio, raíz de jengibre, col rizada, puerros, lechugas, setas, mostazas, cebollines, papas fritas, papas fritas, rábanos, colillas, cebolletas, espinacas, brotes, chochas, chalotes, zapallo (invierno), batata, nabos



Algunas de las frutas de este mes Manzana, pera asiática, dátiles, kiwi, pera, caquí, chirimoyas, citrones, toronja, kumquat, limón, limas, mandarina, naranjas, pomelos

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