

Footsteps November 2018 Menu

Monday

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

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

12 **Closed**

- 19 **AM Snack**
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 V Mac and Cheese
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 NEW W Dried Plum +
 Poppy Seed Mini
 Empanadas

- 26 **AM Snack**
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Natural Chicken Tenders
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Sweet Potato Mini
 Empanadas

Tuesday

- 06 **AM Snack**
 W Home Baked Raspberry
 and Vanilla Yogurt Breakfast
 Bread
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 NEW W Chicken and
 Vegetable Stew with brown
 rice
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Home Baked Orange Tea
 Biscuit
 Whole Fresh Fruit

- 13 **AM Snack**
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 Spaghetti & Turkey
 Meatballs
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Cheddar Cheese Melts

- 20 **AM Snack**
 W Home Baked Zucchini Feta
 Breakfast Bread
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 Homemade Turkey Meatball
 Sub
 W Mini Hoagie Roll
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 NEW W Home Baked Basil
 Focaccia Crackers
 String Cheese

- 27 **AM Snack**
 W Home Baked Lemon
 Poppy Breakfast Bread
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Hungarian Turkey Goulash
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 NEW W Dried Fruit
 Focaccia Squares
 String Cheese

Wednesday

- 07 **AM Snack**
 W Home Baked WG Pancakes
 Fresh Strawberry Compote
Lunch
 Homemade Turkey Meatloaf
 W Whole Grain Roll
 Roasted Yukon Gold Potatoes
 Succotash Salad
PM Snack
 W Homemade "POP" Rice
 Whole Fresh Fruit

- 14 **AM Snack**
 W Home Baked Oatmeal
 Buttermilk Biscuit
 Fresh Strawberry Compote
Lunch
 W V Whole Wheat Cheese
 and Bean Baby Burrito
 Roasted Sweet Potatoes
 Creamy Cabbage Coleslaw
PM Snack
 NEW W Home Baked Lemon
 Poppy Tea Biscuit
 Whole Fresh Fruit

21 **Closed**

- 28 **AM Snack**
 NEW W Raspberry + Cocoa
 Waffles
 Fresh Strawberry Compote
Lunch
 NEW W Yogurt Chicken
 Curry with brown rice
 Roasted Red Potatoes
 Pea Salad
PM Snack
 W Home Baked Raspberry
 Rolla Roll
 Whole Fresh Fruit

Thursday

- 01 **AM Snack**
 NEW W Home Baked
 Raspberry Yogurt Muffin
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 V Vegetable Egg Frittata
 W WW Tortilla
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Soft Cheese Filled Pretzel
 Stick

- 08 **AM Snack**
 W Home Baked Confetti
 Muffin
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Fiesta Chicken Burrito
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 NEW Chefables Vanilla
 Yogurt
 W Yummy Granola

- 15 **AM Snack**
 W Home Baked Blueberry Oat
 Bran Muffin
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W V Toasted Cheese
 Sandwich on Fresh Focaccia
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 NEW Chefables Vanilla
 Yogurt
 W Yummy Granola

22 **Closed**

- 29 **AM Snack**
 W Home Baked Ginger Bread
 Muffin
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Cold Asian Chicken Pasta
 Salad
 Fresh Fruit
PM Snack
 NEW Chefables Vanilla
 Yogurt
 W Yummy Granola

Friday

- 02 **AM Snack**
 W Home Baked Bagel
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 NEW W Stuffed Homemade
 Beef, Cheese + Scallion Bun
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Home Baked Delimanjoo
 Whole Fresh Fruit

- 09 **AM Snack**
 W Home Baked Onion Poppy
 Seed Bagel
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Natural Chicken Tenders
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W WOW Butter Filled Stick

- 16 **AM Snack**
 W Home Baked Cranberry
 Orange Bagel
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 BYO Roasted Chicken Tacos
 W WW Tortilla
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 NEW W Home Baked
 Cinnamon Raisin Monkey
 Bread
 Whole Fresh Fruit

23 **Closed**

- 30 **AM Snack**
 W Home Baked French Toast
 Bagel
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 NEW BYO Beef, Cilantro +
 Corn Tacos
 W WW Tortilla
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 Chicken Salad
 W Sweet Potato Roll

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, avocado, beets, bok choy, broccoli, broccoli rabe, Brussels sprouts, cabbage, carrots cauliflower, celery, chard, collard greens, cucumber, kale, leeks, lettuce, mushroom, okra, onion, parsnip, peas, peppers, potato, radishes, rhubarb, rutabaga, scallions, spinach, winter squash, sunchoke, sweet potato, tomatillo, tomatoes, turnips



Just some of the fruits this month Apples, Asian pear, cactus pear, dates, grapes, guava, kiwi, kumquats, lemons, limes, mandarins, oranges, pear, persimmons, plums, pomegranates, pomelo, quince, strawberries

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

Footsteps Menú de Noviembre 2018



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

05 AM Snack

W Cereal
 Fruta fresca entera

Almuerzo

W V Pizza de queso
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca

Merienda

NEW W Empanaditas de manzana y pasas

12 Closed

19 AM Snack

W Cereal
 Fruta fresca entera

Almuerzo

V Macaroni y queso
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca

Merienda

NEW W Empanaditas de Ciruela seca y semilla de amapola

26 AM Snack

W Cereal
 Fruta fresca entera

Almuerzo

W Deditos de pollo
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca

Merienda

W Empanaditas de Camote

06 AM Snack

W Pan de desayuno Casero con frambuesa y Yogur vainilla
 Fruta fresca entera

Almuerzo

NEW W Guisado de pollo y verdura con arroz integral
 Fruta Fresca

Merienda

W Galleta de té de naranja al horno casera
 Fruta fresca entera

13 AM Snack

W Cereal
 Fruta fresca entera

Almuerzo

Espaguetis con albóndigas de pavo
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca

Merienda

W Galletas de queso fundido

20 AM Snack

W Pan de desayuno con Feta de calabacín
 Fruta fresca entera

Almuerzo

Sandwich de albondigas de pavo
 W Mini Pan Hoagie integral
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca

Merienda

NEW W Galletas de Focaccia de albahaca
 Queso Mozzarella

27 AM Snack

W Pan de desayuno con limón y semillas amapolas
 Fruta fresca entera

Almuerzo

W Goulash húngaro de Turquía
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca

Merienda

NEW W Cuadrados De Focaccia De Frutos Secos
 Queso Mozzarella

07 AM Snack

W Panqueques caseros
 Compota de Bayas Frescas

Almuerzo

Pastel de carne de pavo casero
 W Rollo Integral
 Papas Dorados Rostizados
 Ensalada de Succotash

Merienda

W Arroz "POP" Casero de grano entero
 Fruta fresca entera

14 AM Snack

W Bollo Casera de leche agria y avena
 Compota de Bayas Frescas

Almuerzo

W V Burrito Integral de Queso + Frijoles
 Camote rostizado
 Ensalada cremosa de repollo

Merienda

NEW W Galleta de té de limón y semilla de amapola
 Fruta fresca entera

21 Closed

28 AM Snack

NEW W Frambuesa + waffles de cacao
 Compota de Bayas Frescas

Almuerzo

NEW W Pollo al curry con arroz integral
 Papas rojas rostizados
 Ensalada de guisantes

Merienda

W Rollo de frambuesa
 Fruta fresca entera

01 AM Snack

NEW W Muffin de Casero con frambuesa y Yogur
 Fruta fresca entera

Almuerzo

V Frittata de Huevo Vegetal
 W Tortillas integrales
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca

Merienda

W Palitos de Pretzel Relleno de Queso

08 AM Snack

W Muffin de "Confetti"
 Fruta fresca entera

Almuerzo

W Burrito de "Fiesta" con Pollo
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca

Merienda

NEW Yogur
 W Granola Delicioso

15 AM Snack

W Muffin de salvado avena con bluberi
 Fruta fresca entera

Almuerzo

W V Sándwich de queso tostado en focaccia fresca
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca

Merienda

NEW Yogur
 W Granola Delicioso

22 Closed

29 AM Snack

W Bollo de pan de jengibre
 Fruta fresca entera

Almuerzo

W Ensalada fría de pollo asiático
 Fruta Fresca

Merienda

NEW Yogur
 W Granola Delicioso

02 AM Snack

W Bagel integral
 Fruta fresca entera

Almuerzo

NEW W Bollo relleno de Ternera, Queso + Cebolleta
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca

Merienda

W Pan Delimanjoo
 Fruta fresca entera

09 AM Snack

W Panecillo de semillas de amapola con cebolla casera
 Fruta fresca entera

Almuerzo

W Deditos de pollo
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca

Merienda

W Palitos de mantequilla "wow"

16 AM Snack

W Bagel horneado casero del arándano y naranja
 Fruta fresca entera

Almuerzo

W Tacos de Pollo con Tortillas integrales
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca

Merienda

NEW W Pan de mono con canela y pasas
 Fruta fresca entera

23 Closed

30 AM Snack

W Bagel tostado frances
 Fruta fresca entera

Almuerzo

NEW Tacos de Carne, Cilantro + Maíz
 W Tortillas integrales
 Verduras al Vapor
 Fruta Fresca

Merienda

Ensalada de pollo
 W Rollo De Camote

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 asiático, aguacate, remolacha, bok choy, brócoli, brócoli rabe, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, acelgas, berza, pepino, col, puerro, lechuga, champiñones, okra, cebolla, parsnip, guisantes, pimientos, papas, rábanos, ruibarbo, colinabo, cebolletas, espinacas, calabaza de invierno, sunchokes, batatas, tomatillo, tomates, nabos



Algunas de las frutas de este mes Manzanas, pera asiática, pera cactus, dátiles, uvas, guayaba, kiwi, kumquats, limones, limas, mandarinas, naranjas, peras, caquis, ciruelas, granadas, pomelo, membrillo, fresas

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