

Footsteps November 2019 Menu



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

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

04

Breakfast

W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
AM Snack

W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit

Lunch

W **V** Olive, Peppers & Cheese Pizza
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit

PM Snack

W Homemade Mini empanadas

11

Closed

18

Breakfast

W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
AM Snack

W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit

Lunch

V Mac and Cheese
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit

PM Snack

W Dried Plum + Poppy Seed Mini Empanadas

25

Breakfast

W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
AM Snack

W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit

Lunch

Homemade Turkey Meatloaf
W 3 Grain Roll
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit

PM Snack

W Pear + Raisin Mini Empanadas

05

Breakfast

W Home Baked Carrot Raisin
 Breakfast Bread
 Whole Fresh Fruit

AM Snack

W Home Baked Carrot Raisin
 Breakfast Bread

Lunch

W Natural Chicken Tenders
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit

PM Snack

W Homemade "POP" Rice
 Whole Fresh Fruit

12

Breakfast

NEW **W** Toasted Quinoa
 Applesauce Breakfast Bread
 Whole Fresh Fruit

AM Snack

NEW **W** Toasted Quinoa
 Applesauce Breakfast Bread
 Whole Fresh Fruit

Lunch

Homemade Roasted Greek Lamb
W WW Pita
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit

PM Snack

W Homemade "POP" Rice
 Whole Fresh Fruit

19

Breakfast

W Home Baked Morning Granola
 Breakfast Bread
 Whole Fresh Fruit

AM Snack

W Home Baked Morning Granola
 Breakfast Bread
 Whole Fresh Fruit

Lunch

V Vegetable Egg Frittata
W Whole Grain Roll
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit

PM Snack

W Homemade "POP" Rice
 Whole Fresh Fruit

26

Breakfast

W Home Baked Ginger Breakfast
 Bread
 Whole Fresh Fruit

AM Snack

W Home Baked Ginger Breakfast
 Bread
 Whole Fresh Fruit

Lunch

V Cheesiest Pizza
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit

PM Snack

W Homemade "POP" Rice
 Whole Fresh Fruit

06

Breakfast

W Home Baked Pancakes
 Fresh Strawberry Compote

AM Snack

W Home Baked Pancakes
 Fresh Strawberry Compote

Lunch

W **V** Whole Wheat Cheese and
 Bean Baby Burrito
 Roasted Sweet Potatoes
 Diced Tomato Salad

PM Snack

Chefables Very Own Cheese Sticks
 (Mozzarella, Cheddar, Jack, or
 Ranch)

W Home Baked WG Crackers

13

Breakfast

W Home Baked Oatmeal Buttermilk
 Biscuit
 Fresh Strawberry Compote

AM Snack

W Home Baked Oatmeal Buttermilk
 Biscuit
 Fresh Strawberry Compote

Lunch

BYO Roasted Chicken Tacos
W WW Tortilla
 COLD Summer Beet Salad
 Creamy Cabbage Coleslaw

PM Snack

W Soft Cheese Filled Pretzel Stick

20

Breakfast

W Raspberry + Cocoa Waffles
 Fresh Strawberry Compote

AM Snack

W Raspberry + Cocoa Waffles
 Fresh Strawberry Compote

Lunch

V Cheesiest Pizza
 Corn, Tomato & Cucumber Salad
 Creamy Cabbage Coleslaw

PM Snack

Chefables Very Own Cheese Sticks
 (Mozzarella, Cheddar, Jack, or
 Ranch)

W Home Baked WG Crackers

27

Breakfast

W Home Baked French Toast Sticks
 Fresh Strawberry Compote

AM Snack

W Home Baked French Toast Sticks
 Fresh Strawberry Compote

Lunch

Homemade Turkey Meatball Sub
W Mini Hoagie Roll
 Roasted Sweet Potatoes
 Pea Salad

PM Snack

Chefables Very Own Cheese Sticks
 (Mozzarella, Cheddar, Jack, or
 Ranch)

W Home Baked WG Crackers

07

Breakfast

W Home Baked Downtowner Muffin
 Whole Fresh Fruit

AM Snack

W Home Baked Downtowner Muffin
 Whole Fresh Fruit

Lunch

W Chinese Chicken Stir Fry with
 brown rice
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit

PM Snack

Chefables Vanilla Yogurt
W Yummy Granola

14

Breakfast

NEW **W** Home Baked Oat Bran
 Pumpkin Muffin
 Whole Fresh Fruit

AM Snack

NEW **W** Home Baked Oat Bran
 Pumpkin Muffin
 Whole Fresh Fruit

Lunch

W **V** Three Cheese Burrito
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit

PM Snack

Chefables Vanilla Yogurt
W Yummy Granola

21

Breakfast

NEW **W** Home Baked Lemon
 Carrot Muffin
 Whole Fresh Fruit

AM Snack

NEW **W** Home Baked Lemon
 Carrot Muffin
 Whole Fresh Fruit

Lunch

W Chinese Chicken Stir Fry with
 brown rice
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit

PM Snack

Chefables Vanilla Yogurt
W Yummy Granola

28

Closed

01

Breakfast

NEW **W** Home Baked Egg Onion
 Poppy Seed Bagel
 Whole Fresh Fruit

AM Snack

NEW **W** Home Baked Egg Onion
 Poppy Seed Bagel
 Whole Fresh Fruit

Lunch

V Mac and Cheese
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit

PM Snack

W Brazilian Cheese and Coconut
 Stick

08

Breakfast

W Home Baked Tomato Basil Bagel
 Whole Fresh Fruit

AM Snack

W Home Baked Tomato Basil Bagel
 Whole Fresh Fruit

Lunch

Turkey + Red Bean Chili
W Home Baked Corn Bread Muffin
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit

PM Snack

NEW **W** Cheddar Cheese Pretzel
 Roll
 Whole Fresh Fruit

15

Breakfast

W Home Made Onion Pretzel Bagel
 Whole Fresh Fruit

AM Snack

W Home Made Onion Pretzel Bagel
 Whole Fresh Fruit

Lunch

W **V** Teriyaki Tofu Fried Brown Rice
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit

PM Snack

W Cheddar Cheese Melts

22

Breakfast

W Home Baked Pumpkin Bagel
 Whole Fresh Fruit

AM Snack

W Home Baked Pumpkin Bagel
 Whole Fresh Fruit

Lunch

BYO Turkey Tacos
W WW Tortilla
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit

PM Snack

NEW **W** WG Yogurt + Honey Bun
 Whole Fresh Fruit

29

Closed

- 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, sunchokes, 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 2019



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Detalles de la porción de 3-5 Años de edad

Desayuno
 Grano de WGR 1/2 sl or 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

04

Desayuno

W Cereal
 Fruta fresca entera
AM Merienda
 W Cereal
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W V Pizza de aceitunas, pimientos y queso
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Mini Empanadas Caseras

11

Closed

18

Desayuno

W Cereal
 Fruta fresca entera
AM Merienda
 W Cereal
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 V Macaroni y queso
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Empanaditas de Ciruela seca y semilla de amapola

25

Desayuno

W Cereal
 Fruta fresca entera
AM Merienda
 W Cereal
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 Pastel de carne de pavo casero
 W Rollo de tres granos
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Empanaditas de pera y pasas

05

Desayuno

W Pan de desayuno casero pasas de zanahoria
 Fruta fresca entera
AM Merienda
 W Pan de desayuno casero pasas de zanahoria
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W Deditos de pollo
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Arroz "POP" Casero de grano entero
 Fruta fresca entera

12

Desayuno

NEW W Pan tostado de desayuno con puré de manzana y quinua
 Fruta fresca entera
AM Merienda
 NEW W Pan tostado de desayuno con puré de manzana y quinua
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 Cordero griego asado casero
 W Pan de pita integral
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Arroz "POP" Casero de grano entero
 Fruta fresca entera

19

Desayuno

W Pan de desayuno Mañana granola
 Fruta fresca entera
AM Merienda
 W Pan de desayuno Mañana granola
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 V Frittata de Huevo Vegetal
 W Rollo Integral
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Arroz "POP" Casero de grano entero
 Fruta fresca entera

26

Desayuno

W Pan casero con jengibre
 Fruta fresca entera
AM Merienda
 W Pan casero con jengibre
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W V Pizza de queso
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Arroz "POP" Casero de grano entero
 Fruta fresca entera

06

Desayuno

W Panqueques caseros al horno
 Compota de Bayas Frescas
AM Merienda
 W Panqueques caseros al horno
 Compota de Bayas Frescas
Almuerzo
 W V Burrito Integral de Queso + Frijoles
 Camote rostizado
 Ensalada de Tomate
Merienda
 Queso de Chefables
 W Galletas de grano integral

13

Desayuno

W Bollo Casera de leche agria y avena
 Compota de Bayas Frescas
AM Merienda
 W Bollo Casera de leche agria y avena
 Compota de Bayas Frescas
Almuerzo
 Tacos de Pollo con
 W Tortillas integrales
 Ensalada de Remolacha
 Ensalada cremosa de repollo
Merienda
 W Palitos de Pretzel Relleno de Queso

20

Desayuno

W Frambuesa + waffles de cacao
 Compota de Bayas Frescas
AM Merienda
 W Frambuesa + waffles de cacao
 Compota de Bayas Frescas
Almuerzo
 W V Pizza de queso
 Ensalada de Maiz, Tomate y Pepino
 Ensalada cremosa de repollo
Merienda
 Queso de Chefables
 W Galletas de grano integral

27

Desayuno

W Palillos de Pan Frances
 Compota de Bayas Frescas
AM Merienda
 W Palillos de Pan Frances
 Compota de Bayas Frescas
Almuerzo
 Sandwich de alondigas de pavo
 W Mini Pan Hoagie integral
 Camote rostizado
 Ensalada de guisantes
Merienda
 Queso de Chefables
 W Galletas de grano integral

07

Desayuno

W Muffin de Downtowner casero horneado
 Fruta fresca entera
AM Merienda
 W Muffin de Downtowner casero horneado
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W Pollo chino Salteado con arroz integral
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 Yogur
 W Granola Delicioso

14

Desayuno

NEW W Muffin casero de calabaza, salvado de avena y salvado
 Fruta fresca entera
AM Merienda
 NEW W Muffin casero de calabaza, salvado de avena y salvado
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W V Burrito De Tres Quesos
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 Yogur
 W Granola Delicioso

21

Desayuno

NEW W Muffin de zanahoria y limón al horno
 Fruta fresca entera
AM Merienda
 NEW W Muffin de zanahoria y limón al horno
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W Pollo chino Salteado con arroz integral
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 Yogur
 W Granola Delicioso

28

Closed

01

Desayuno

NEW W Bagel de semillas de amapola de cebolla y huevo al horno
 Fruta fresca entera
AM Merienda
 NEW W Bagel de semillas de amapola de cebolla y huevo al horno
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 V Macaroni y queso
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Pan brasileño con queso y coco

08

Desayuno

W Bagel Casero de albahaca y tomate
 Fruta fresca entera
AM Merienda
 W Bagel Casero de albahaca y tomate
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 Pavo y chile frijol rojo
 W Muffin de elote
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 NEW W Rollo de pretzel de queso cheddar
 Fruta fresca entera

15

Desayuno

W Bagel de cebolla hecho en casa pretzel
 Fruta fresca entera
AM Merienda
 W Bagel de cebolla hecho en casa pretzel
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W V Teriyaki de Tofu frito arroz integral
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 W Galletas de queso fundido

22

Desayuno

W Bagel casero de calabaza
 Fruta fresca entera
AM Merienda
 W Bagel casero de calabaza
 Fruta fresca entera
Almuerzo
 W Tacos de Pavo
 W Tortillas integrales
 Verduras al vapor
 Fruta Fresca
Merienda
 NEW W Bollo de yogurt y miel
 Fruta fresca entera

29

Closed

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