

Footsteps December 2019 Menu



Monday

02

Breakfast
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
AM Snack
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 Cheese Filled Turkey Burger
 W Whole Grain Bun
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Apple + Raisin Mini Empanadas

09

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

16

Breakfast
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
AM Snack
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 Turkey Spaghetti Bolognese
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Pineapple + Raisin Mini Empanadas

23

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

30

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

Tuesday

03

Breakfast
 W Home Baked Breakfast Bread
 Whole Fresh Fruit
AM Snack
 W Home Baked Breakfast Bread
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Cheesiest Pizza
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Homemade "POP" Rice
 Whole Fresh Fruit

10

Breakfast
 W Home Baked Blueberry Orange
 Breakfast Bread
 Whole Fresh Fruit
AM Snack
 W Home Baked Blueberry Orange
 Breakfast Bread
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Natural Chicken Tenders
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Homemade "POP" Rice
 Whole Fresh Fruit

17

Breakfast
 W Home Baked Morning Granola
 Breakfast Bread
 Whole Fresh Fruit
AM Snack
 W Home Baked Morning Granola
 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

24

Closed

31

Breakfast
 W Home Baked Ginger Breakfast
 Bread
 Whole Fresh Fruit
AM Snack
 W Home Baked Ginger Breakfast
 Bread
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Cheesiest Pizza
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W NEW W Homemade "POP" Rice

Wednesday

04

Breakfast
 W Home Baked Oatmeal Buttermilk
 Biscuit
 Fresh Strawberry Compote
AM Snack
 W Home Baked Oatmeal Buttermilk
 Biscuit
 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

11

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
 W Israeli Hummus
 W WW Pita

18

Breakfast
 W NEW W Whole Grain Carrot
 Poppy Seed Waffles
 Fresh Strawberry Compote
AM Snack
 W NEW W Whole Grain Carrot
 Poppy Seed Waffles
 Fresh Strawberry Compote
Lunch
 BYO Roasted Chicken Tacos
 W WW Tortilla
 COLd Summer Beet Salad
 Creamy Cabbage Coleslaw
PM Snack
 Chefables Very Own Cheese Sticks
 (Mozzarella, Cheddar, Jack, or
 Ranch)
 W Home Baked WG Crackers

25

Closed

Thursday

05

Breakfast
 W NEW W Home Baked Orange
 Poppy Muffin
 Whole Fresh Fruit
AM Snack
 W NEW W Home Baked Orange
 Poppy Muffin
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 BYO Roasted Chicken Tacos
 W WW Tortilla
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 Chefables Vanilla Yogurt
 W Yummy Granola

12

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 NEW W Home Baked Mini Ginger
 Carrot Bite

19

Breakfast
 W Home Baked Oat Bran Pumpkin
 Muffin
 Whole Fresh Fruit
AM Snack
 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

26

Breakfast
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
AM Snack
 W Breakfast Cereal
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Natural Chicken Tenders
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 Chefables Vanilla Yogurt
 W NEW W Home Baked Mini
 Pumpkin Cinnamon Bite

Friday

06

Breakfast
 W Home Baked Bagel
 Whole Fresh Fruit
AM Snack
 W Home Baked Bagel
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 Turkey Sloppy Joes
 W Whole Grain Bun
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Brazilian Cheese and Coconut
 Stick

13

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
 W Cheddar Cheese Pretzel Roll
 Whole Fresh Fruit

20

Breakfast
 W Home Baked Raisin Bagel
 Whole Fresh Fruit
AM Snack
 W Home Baked Raisin Bagel
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W V Egg Fried Brown Rice
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W Cheddar Cheese Melts

27

Breakfast
 W Home Baked New York Onion
 Bagel
 Whole Fresh Fruit
AM Snack
 W Home Baked New York Onion
 Bagel
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 BYO Turkey Tacos
 W WW Tortilla
 Steamed Vegetables
 Fresh Fruit
PM Snack
 W WG Yogurt + Honey Bun
 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, zucchini



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

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

Footsteps Menú de diciembre 2019



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

02

03

04

05

06

Desayuno

W Cereal
Fruta fresca entera
AM Merienda
W Cereal
Fruta fresca entera
Almuerzo
Hamburguesa de pavo rellena de queso
W Bollo integral
Verduras al vapor
Fruta Fresca
Merienda
W Empanaditas de manzana y pasas

Desayuno

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

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
Sandwich de alondigas de pavo
W Mini Pan Hoagie integral
Camote rostizado
Ensalada de guisantes
Merienda
Queso de Chefables
W Galletas de grano integral

Desayuno

NEW W Panecillo casero de amapola con naranja
Fruta fresca entera
AM Merienda
NEW W Panecillo casero de amapola con naranja
Fruta fresca entera
Almuerzo
Tacos de Pollo con
W Tortillas integrales
Verduras al vapor
Fruta Fresca
Merienda
Yogur
W Granola Delicioso

Desayuno

W Bagel integral
Fruta fresca entera
AM Merienda
W Bagel integral
Fruta fresca entera
Almuerzo
Turquia Sloppy Joes
W Bollo integral
Verduras al vapor
Fruta Fresca
Merienda
W Pan brasileño con queso y coco

09

10

11

12

13

Desayuno

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

Desayuno

W Pan de desayuno de arándanos y naranja
Fruta fresca entera
AM Merienda
W Pan de desayuno de arándanos y naranja
Fruta fresca entera
Almuerzo
W Deditos de pollo
Verduras al vapor
Fruta Fresca
Merienda
W Arroz "POP" Casero de grano entero
Fruta fresca entera

Desayuno

W Panqueques caseros al horno
Compota de Bayas Frescas
AM Merienda
W Panqueques caseros al horno
Compota de Bayas Frescas
Almuerzo
W Burrito Integral de Queso + Frijoles
Camote rostizado
Ensalada de Tomate
Merienda
W Hummus Israeli
W Pan de pita integral

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
NEW W Mini Bocadillo de Zanahoria y jengibre

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
W Rollo de pretzel de queso cheddar
Fruta fresca entera

16

17

18

19

20

Desayuno

W Cereal
Fruta fresca entera
AM Merienda
W Cereal
Fruta fresca entera
Almuerzo
Espagueti de Bolognesi con pavo
Verduras al vapor
Fruta Fresca
Merienda
W Empanaditas de Piña y pasas

Desayuno

W Pan de desayuno Mañana granola
Fruta fresca entera
AM Merienda
W Pan de desayuno Mañana granola
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

Desayuno

NEW W Gofres integrales de semillas de amapola y zanahoria
Compota de Bayas Frescas
AM Merienda
NEW W Gofres integrales de semillas de amapola y zanahoria
Compota de Bayas Frescas
Almuerzo
Tacos de Pollo con
W Tortillas integrales
Ensalada de Remolacha
Ensalada cremosa de repollo
Merienda
Queso de Chefables
W Galletas de grano integral

Desayuno

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

Desayuno

W Bagel horneado casero de pasas
Fruta fresca entera
AM Merienda
W Bagel horneado casero de pasas
Fruta fresca entera
Almuerzo
W Arroz integral frito con huevo
Verduras al vapor
Fruta Fresca
Merienda
W Galletas de queso fundido

23

24

25

26

27

Desayuno

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

Closed

Closed

Desayuno

W Cereal
Fruta fresca entera
AM Merienda
W Cereal
Fruta fresca entera
Almuerzo
W Deditos de pollo
Verduras al vapor
Fruta Fresca
Merienda
Yogur
NEW W Bocadillo de canela y mini calabaza horneada

Desayuno

W Bagel de cebolla de Nueva York
Fruta fresca entera
AM Merienda
W Bagel de cebolla de Nueva York
Fruta fresca entera
Almuerzo
Tacos de Pavo
W Tortillas integrales
Verduras al vapor
Fruta Fresca
Merienda
W Bollo de yogurt y miel
Fruta fresca entera

30

31

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

Desayuno

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

Detalles de la porción de 3-5 Años de edad

Desayuno
Grano de WGR1/2 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 WGR1/2 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 WGR1/2 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 asiático, 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, calabacín



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

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