

# Footsteps February 2020 Menu



## Monday

03

**Breakfast**  
 W Breakfast Cereal  
 Whole Fresh Fruit  
**AM Snack**  
 W Breakfast Cereal  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 Turkey Burger  
 W Sweet Potato Roll  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 NEW W Coconut Pineapple Mini  
 Empanadas

10

**Breakfast**  
 W Breakfast Cereal  
 Whole Fresh Fruit  
**AM Snack**  
 W Breakfast Cereal  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W Turkey "Pepperoni" and Cheese  
 Pizza  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Dried Plum + Poppy Seed Mini  
 Empanadas

17

**Closed**

24

**Breakfast**  
 W Breakfast Cereal  
 Whole Fresh Fruit  
**AM Snack**  
 W Breakfast Cereal  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W Three Cheese Burrito  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Blackberry + Apple Mini  
 Empanadas

## Tuesday

04

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

11

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

18

**Breakfast**  
 W Breakfast Cereal  
 Whole Fresh Fruit  
**AM Snack**  
 W Breakfast Cereal  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 NEW Dounguouri Soko - Chicken  
 + VEGGIE Stew  
 NEW W WW Flat Bread  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Homemade "POP" Rice  
 Whole Fresh Fruit

25

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

## Wednesday

05

**Breakfast**  
 W Home Baked WG Pancakes  
 Fresh Strawberry Compote  
**AM Snack**  
 W Home Baked WG Pancakes  
 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

12

**Breakfast**  
 W Home Baked Focaccia French  
 Toast Sticks  
 Fresh Strawberry Compote  
**AM Snack**  
 W Home Baked Focaccia French  
 Toast Sticks  
 Fresh Strawberry Compote  
**Lunch**  
 W Chicken Cheese & Chimichurri  
 Burrito  
 Roasted Sweet Potatoes  
 Diced Tomato Salad  
**PM Snack**  
 Chefables Very Own Cheese Sticks  
 (Mozzarella, Cheddar, Jack, or  
 Ranch)  
 W Home Baked WG Crackers

19

**Breakfast**  
 NEW W Whole Grain Carrot  
 Lemon Yogurt Waffles  
 Fresh Strawberry Compote  
**AM Snack**  
 NEW W Whole Grain Carrot  
 Lemon Yogurt Waffles  
 Fresh Strawberry Compote  
**Lunch**  
 Turkey Sloppy Joes  
 W Whole Grain Roll  
 COLD Summer Beet Salad  
 Creamy Cabbage Coleslaw  
**PM Snack**  
 Chefables Very Own Cheese Sticks  
 (Mozzarella, Cheddar, Jack, or  
 Ranch)  
 W Home Baked WG Crackers

26

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

## Thursday

06

**Breakfast**  
 NEW W Home Baked Stausbourg  
 Schnecken Muffin  
 Whole Fresh Fruit  
**AM Snack**  
 NEW W Home Baked Stausbourg  
 Schnecken Muffin  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W Grilled Chicken & Cheese "Flat  
 Sammie" Sandwich  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 Chefables Vanilla Yogurt  
 W Home Baked Mini Ginger Carrot  
 Bite

13

**Breakfast**  
 NEW W Home Baked Cheddar  
 Brioche Muffin  
 Whole Fresh Fruit  
**AM Snack**  
 NEW W Home Baked Cheddar  
 Brioche Muffin  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 Homemade Turkey Spinach  
 Meatloaf  
 W Whole Grain Roll  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 Chefables Vanilla Yogurt  
 W Yummy Granola

20

**Breakfast**  
 W Home Baked Chocolate Chip  
 Oatmeal Muffin  
 NEW Whole Fresh Fruit  
**AM Snack**  
 W Home Baked Chocolate Chip  
 Oatmeal Muffin  
 NEW Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W Chicken Cheese & Sundried  
 Tomato Burrito  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 Chefables Vanilla Yogurt  
 W Yummy Granola

27

**Breakfast**  
 W Home Baked Lemon Poppy  
 Muffin  
 NEW Whole Fresh Fruit  
**AM Snack**  
 W Home Baked Lemon Poppy  
 Muffin  
 NEW Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W Chinese Beef Stir Fry with brown  
 rice  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 Chefables Vanilla Yogurt  
 W Home Baked Mini Lemon  
 Blueberry Bite

## Friday

07

**Breakfast**  
 W Home Baked Asiago Bagel  
 NEW Whole Fresh Fruit  
**AM Snack**  
 W Home Baked Asiago Bagel  
 NEW Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 BYO Roasted Chicken Tacos  
 W WW Tortilla  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Brazilian Cheese and Coconut  
 Stick

14

**Breakfast**  
 W Home Baked "Everything" is  
 Possible Bagel  
 Whole Fresh Fruit  
**AM Snack**  
 W Home Baked "Everything" is  
 Possible Bagel  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W Chinese Chicken Stir Fry with  
 brown rice  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Cheddar Cheese Pretzel Roll  
 Whole Fresh Fruit

21

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

28

**Breakfast**  
 W Home Baked Mexican Bagel  
 Whole Fresh Fruit  
**AM Snack**  
 W Home Baked Mexican Bagel  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W Tofu Spaghetti Bolognese  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Home Baked Vanilla Rolla Roll  
 Whole Fresh Fruit

### Serving Sizes Overview

#### 3-5 Year Olds

<b>Breakfast</b>	
WGR Grain	1/2 sl/svg, 1/3c or 1/4 c
Fruit/Veg	1/2 c
Milk	6 oz
<b>Lunch</b>	
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
<b>PM Snack (2 items only)</b>	
Veg	1/2 c

<b>Fruit</b>	1/2 c
<b>Meat/Alt</b>	1/2 oz, 1/4 c
<b>WGR Grain</b>	1/2 sl or svg or 1/4 c
<b>Milk</b>	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** Arugula, Asian greens, asparagus, avocado, beets, bok choy, broccoli, broccoli rabe, Brussels sprouts, cabbage, carrots, cauliflower, celery, chard, collard greens, kale, leeks, lettuces, mushrooms, mustard greens, onion, parsnips, potatoes, radicchio, radishes, rutabagas, scallions, spinach, sprouts, sunchoke, squash (winter), sweet potato, turnips.



**Just some of the fruits this month** Apple, Asian pear, cherimoyas, Grapefruit, dates, kiwi, kumquat, lemon, limes, mandarin, oranges, pomelos, pear, persimmons.

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

# Footsteps Menú de febrero 2020



## Lunes

03

### Desayuno

W Cereal  
Fruta fresca entera  
**AM Merienda**  
W Cereal  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
Hamburguesa de pavo  
W Rollo De Camote  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
NEW W Mini Empanadas de Piña y Coco

10

### Desayuno

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

17

Closed

24

### Desayuno

W Cereal  
Fruta fresca entera  
**AM Merienda**  
W Cereal  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
W Burrito De Tres Quesos  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
W Empanaditas de mora y manzana

## Martes

04

### Desayuno

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

11

### Desayuno

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

18

### Desayuno

W Cereal  
Fruta fresca entera  
**AM Merienda**  
W Cereal  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
NEW Doungouri Soko - Estofado de pollo  
NEW W Pan plano  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
W Arroz "POP" Casero de grano entero  
Fruta fresca entera

25

### Desayuno

W Yogurt Pasas Desayuno Pan  
Fruta fresca entera  
**AM Merienda**  
W Yogurt Pasas Desayuno Pan  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
W Deditos de pollo  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
W Arroz "POP" Casero de grano entero  
Fruta fresca entera

## Miércoles

05

### Desayuno

W Panqueques caseros  
Compota de Bayas Frescas  
**AM Merienda**  
W Panqueques caseros  
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

12

### Desayuno

W Palitos de tostadas francesas de focaccia  
Compota de Bayas Frescas  
**AM Merienda**  
W Palitos de tostadas francesas de focaccia  
Compota de Bayas Frescas  
**Almuerzo**  
W Burrito de pollo con queso y chimichurri  
Camote rostizado  
Ensalada de Tomate  
**Merienda**  
Queso de Chefables  
W Galletas de grano integral

19

### Desayuno

NEW W Waffles de yogur de zanahoria y limón  
Compota de Bayas Frescas  
**AM Merienda**  
NEW W Waffles de yogur de zanahoria y limón  
Compota de Bayas Frescas  
**Almuerzo**  
Turquía Sloppy Joes  
W Rollo Integral  
Ensalada de Remolacha  
Ensalada cremosa de repollo  
**Merienda**  
Queso de Chefables  
W Galletas de grano integral

26

### Desayuno

W Avena Albaricoque Galletas De Suero De Leche  
Compota de Bayas Frescas  
**AM Merienda**  
W Avena Albaricoque Galletas De Suero De Leche  
Compota de Bayas Frescas  
**Almuerzo**  
W Pizza de queso  
Ensalada de Maiz, Tomate y Pepino  
Ensalada cremosa de repollo  
**Merienda**  
Queso de Chefables  
W Galletas de grano integral

## Jueves

06

### Desayuno

NEW W Muffin de Stausbourg  
Schnecken casero horneado  
Fruta fresca entera  
**AM Merienda**  
NEW W Muffin de Stausbourg  
Schnecken casero horneado  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
W Sandwich de "Flat Sammie" con queso y Pollo  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
Yogur  
W Mini Bocadillo de Zanahoria y Jengibre

13

### Desayuno

NEW W Muffin de Brioche  
Cheddar  
Fruta fresca entera  
**AM Merienda**  
NEW W Muffin de Brioche  
Cheddar  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
Pastel de carne de espinacas y pavo casero  
W Rollo Integral  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
Yogur  
W Granola Delicioso

20

### Desayuno

W Muffin de avena con chispas de chocolate  
NEW Fruta fresca entera  
**AM Merienda**  
W Muffin de avena con chispas de chocolate  
NEW Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
W Burrito de queso con pollo y tomates secados al sol  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
Yogur  
W Granola Delicioso

27

### Desayuno

W Panecillo casero de amapola con limón  
NEW Fruta fresca entera  
**AM Merienda**  
W Panecillo casero de amapola con limón  
NEW Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
W Salteado chino de ternera con arroz integral  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
Yogur  
W Bocadillo de Arándanos y Mini Limón al Horno

## Viernes

07

### Desayuno

W Bagel de Asiago de la casa  
NEW Fruta fresca entera  
**AM Merienda**  
W Bagel de Asiago de la casa  
NEW Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
Tacos de Pollo con  
W Tortillas integrales  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
W Pan brasileño con queso y coco

14

### Desayuno

W "Todo" al horno es posible Bagel  
Fruta fresca entera  
**AM Merienda**  
W "Todo" al horno es posible Bagel  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
W Pollo chino Salteado con arroz integral  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
W Rollo de pretzel de queso cheddar  
Fruta fresca entera

21

### Desayuno

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

28

### Desayuno

W Bagel integral "Mexicano"  
Fruta fresca entera  
**AM Merienda**  
W Bagel integral "Mexicano"  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
W Espagueti de Bolognesi con Tofu  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
W Rollo de Vainilla  
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

## 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 Rúcula, verdes asiáticos, espárragos, aguacate, remolacha, bok choy, brócoli, brócoli rabe, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, acelgas, berza, coles, puerros, lechugas, setas, mostazas, cebolla, parsnips Patatas, radicchio, rábanos, colesillas, cebolletas, espinacas, brotes, sunchokes, calabaza (invierno), batata, nabos.



Algunas de las frutas de este mes Manzana, pera asiática, chirimoyas, pomelo, dátiles, kiwi, kumquat, limón, limas, mandarina, naranjas, pomelos, pera, caquis.

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