

# Footsteps April 2019 Menu



## Monday

## Tuesday

## Wednesday

## Thursday

## Friday

**01 AM Snack**  
 W Breakfast Cereal  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 Turkey Sloppy Joes  
 W Whole Grain Bun  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Pineapple + Raisin Mini  
 Empanadas

**08 AM Snack**  
 W Breakfast Cereal  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 NEW BYO Turkey Tacos  
 W WW Tortilla  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Raspberry Apple Mini  
 Empanadas

**15 AM Snack**  
 W Breakfast Cereal  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 V Mac and Cheese  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 NEW W Maple Butternut  
 Squash Mini Empanadas

**22 AM Snack**  
 W Breakfast Cereal  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 NEW W Beef Fried Brown  
 Rice  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Dried Plum + Poppy  
 Seed Mini Empanadas

**29 AM Snack**  
 W Breakfast Cereal  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 Homemade Turkey  
 Meatloaf  
 W Whole Grain Roll  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Sweet Potato Mini  
 Empanadas

**02 AM Snack**  
 W Home Baked Banana  
 Raspberry Breakfast Bread  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W Natural Chicken Tenders  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 WOW Butter  
 Baby Carrots

**09 AM Snack**  
 W Home Baked Carrot  
 Ginger Breakfast Bread  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 Spaghetti & Turkey  
 Meatballs  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Cheddar Cheese Melts

**16 AM Snack**  
 W Home Baked Honey Pear  
 Breakfast Bread  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 Turkey Burger  
 W Whole Grain Bun  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 String Cheese  
 W Home Baked Graham  
 Crackers

**23 AM Snack**  
 W Home Baked Lemon and  
 Berry Breakfast Bread  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W V Grilled Cheese "Flat  
 Sammie" Sandwich  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Home Baked Raisin "Drop"  
 Biscuits  
 Whole Fresh Fruit

**30 AM Snack**  
 W Home Baked Marble Swirl  
 Breakfast Bread  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W Fiesta Chicken Burrito  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Dried Fruit Focaccia  
 Squares  
 Whole Fresh Fruit

**03 AM Snack**  
 W Home Baked French Toast  
 Sticks  
 Fresh Strawberry Compote  
**Lunch**  
 BBQ Chicken  
 W Home Baked Corn Bread  
 Muffin  
 Roasted Yukon Gold Potatoes  
 Pea Salad  
**PM Snack**  
 W Home Baked Vanilla Roll  
 Whole Fresh Fruit

**10 AM Snack**  
 W Home Baked Oatmeal  
 Buttermilk Biscuit  
 Fresh Strawberry Compote  
**Lunch**  
 W V Cheesiest Pizza  
 Roasted Sweet Potatoes  
 Creamy Cabbage Coleslaw  
**PM Snack**  
 W Homemade "POP" Rice  
 Whole Fresh Fruit

**17 AM Snack**  
 W Home Baked Lemon Ricotta  
 Pancake  
 Fresh Strawberry Compote  
**Lunch**  
 NEW W V Three Cheese  
 Burrito  
 Roasted Sweet Potatoes  
 Creamy Cabbage Coleslaw  
**PM Snack**  
 Chicken Salad  
 W Greek Style Yogurt Roll

**24 AM Snack**  
 W Whole Grain Waffles  
 Fresh Strawberry Compote  
**Lunch**  
 W Natural Chicken Tenders  
 Roasted Red Potatoes  
 Pea Salad  
**PM Snack**  
 String Cheese  
 W Home Baked Graham  
 Crackers

**04 AM Snack**  
 W Home Baked Downtowner  
 Muffin  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W Stuffed Homemade  
 Chicken, Cheese + Scallion  
 Bun  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 Chefables Vanilla Yogurt  
 W Yummy Granola

**11 AM Snack**  
 W Home Baked Lemon Poppy  
 Muffin  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W V Egg Fried Brown Rice  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 Chefables Vanilla Yogurt  
 W Yummy Granola

**18 AM Snack**  
 W Home Baked Quinoa 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

**25 AM Snack**  
 W Home Baked Raspberry  
 Yogurt Muffin  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 BYO Roasted Chicken Tacos  
 Fresh Fruit  
 W WW Tortilla  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 Chefables Vanilla Yogurt  
 W Yummy Granola

**05 AM Snack**  
 W Home Baked Cinnamon  
 Oatmeal Raisin Bagel  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W V Whole Wheat Cheese and  
 Bean Baby Burrito  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Homemade "POP" Rice  
 Whole Fresh Fruit

**12 AM Snack**  
 W Home Made Pretzel Bagel  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W Natural Chicken Tenders  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Brazilian Cheese and  
 Coconut Stick

**19 AM Snack**  
 W Home Baked Tomato Basil  
 Bagel  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W Homemade Chicken  
 Enchillada Bake  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Home Baked Lemon Poppy  
 Tea Biscuit  
 Whole Fresh Fruit

**26 AM Snack**  
 W Home Baked Mexican Bagel  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W V Cheesiest Pizza  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Homemade "POP" Rice  
 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
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 greens, asparagus, avocado, beets, bok choy, broccoli, broccoli rabe, Brussels sprouts, cabbage, carrots, cauliflower, chard, celery, collard greens, kale, leeks, lettuces, mushrooms, mustard greens, onion, parsnips, peas, potatoes, radicchio, radishes, rutabagas, scallions, spinach, sprouts, sunchoke, squash (winter), tomato, turnips



Just some of the fruits this month Apple, Asian pear, cherimoyas, cherries, dates, grapefruit, kumquat, lemon, limes, mandarin, oranges, pear, pomelos, rhubarb, strawberry

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

# Footsteps Menú de Abril 2019



## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**01 AM Snack**  
 W Cereal  
 Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
 Turquía Sloppy Joes  
 W Bollo integral  
 Verduras al vapor  
 Fruta Fresca  
**Merienda**  
 W Empanaditas de Piña y pasas

**08 AM Snack**  
 W Cereal  
 Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
 NEW Tacos de Pavo  
 W Tortillas integrales  
 Verduras al vapor  
 Fruta Fresca  
**Merienda**  
 W Empanaditas de frambuesa

**15 AM Snack**  
 W Cereal  
 Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
 V Macaroni y queso  
 Verduras al vapor  
 Fruta Fresca  
**Merienda**  
 NEW W Empanaditas de Calabaza Butternut y arce

**22 AM Snack**  
 W Cereal  
 Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
 NEW W Carne frito arroz integral  
 Verduras al vapor  
 Fruta Fresca  
**Merienda**  
 W Empanaditas de Ciruela seca y semilla de amapola

**29 AM Snack**  
 W Cereal  
 Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
 Pastel de carne de pavo casero  
 W Rollo Integral  
 Verduras al vapor  
 Fruta Fresca  
**Merienda**  
 W Empanaditas de Camote

**02 AM Snack**  
 W Pan de desayuno Casero con plátano y frambuesa  
 Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
 W Deditos de pollo  
 Verduras al vapor  
 Fruta Fresca  
**Merienda**  
 Mantequilla wow  
 Mini Zanahorias

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

**16 AM Snack**  
 W Pan de Miel de pera  
 Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
 Hamburguesa de pavo  
 W Bollo integral  
 Verduras al vapor  
 Fruta Fresca  
**Merienda**  
 Queso Mozzarella  
 W Galletas Graham

**23 AM Snack**  
 W Pan de desayuno con limón y baya  
 Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
 W V Sandwich de "Flat Sammie" con queso  
 Verduras al vapor  
 Fruta Fresca  
**Merienda**  
 W Pasa "Drop" galletas  
 Fruta fresca entera

**30 AM Snack**  
 W Pan de desayuno de mármol remolino  
 Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
 W Burrito de "Fiesta" con Pollo  
 Verduras al vapor  
 Fruta Fresca  
**Merienda**  
 W Cuadros De Focaccia De Frutos Secos  
 Fruta fresca entera

**03 AM Snack**  
 W Palillos de Pan Frances  
 Compota de Bayas Frescas  
**Almuerzo**  
 Pollo BBQ  
 W Muffin de elote  
 Papas Dorados Rostizados  
 Ensalada de guisantes  
**Merienda**  
 W Rollo de Vainilla  
 Fruta fresca entera

**10 AM Snack**  
 W Bollo Casera de leche agria y avena  
 Compota de Bayas Frescas  
**Almuerzo**  
 W V Pizza de queso  
 Camote rostizado  
 Ensalada cremosa de repollo  
**Merienda**  
 W Arroz "POP" Casero de grano entero  
 Fruta fresca entera

**17 AM Snack**  
 W Panqueque De Ricotta De Limón  
 Compota de Bayas Frescas  
**Almuerzo**  
 NEW W V Burrito De Tres Quesos  
 Camote rostizado  
 Ensalada cremosa de repollo  
**Merienda**  
 Ensalada de pollo  
 W Rollo De Yogur

**24 AM Snack**  
 W Waffles integral  
 Compota de Bayas Frescas  
**Almuerzo**  
 W Deditos de pollo  
 Papas rojas rostizados  
 Ensalada de guisantes  
**Merienda**  
 Queso Mozzarella  
 W Galletas Graham

**04 AM Snack**  
 W Muffin de Downtowner casero horneado  
 Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
 W Bollo relleno de Pollo, Queso + Cebolleta  
 Verduras al vapor  
 Fruta Fresca  
**Merienda**  
 Yogur  
 W Granola Delicioso

**11 AM Snack**  
 W Panecillo casero de amapola con limón  
 Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
 W V Arroz integral frito con huevo  
 Verduras al vapor  
 Fruta Fresca  
**Merienda**  
 Yogur  
 W Granola Delicioso

**18 AM Snack**  
 W Muffin de zanahoria y quinoa  
 Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
 W Pollo chino Salteado con arroz integral  
 Verduras al vapor  
 Fruta Fresca  
**Merienda**  
 Yogur  
 W Granola Delicioso

**25 AM Snack**  
 W Muffin de Casero con frambuesa y Yogur  
 Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
 Tacos de Pollo con  
 W Tortillas integrales  
 Verduras al vapor  
 Fruta Fresca  
**Merienda**  
 Yogur  
 W Granola Delicioso

**05 AM Snack**  
 W Inicio Bagel de pasas de avena con canela al horno  
 Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
 W V Burrito Integral de Queso + Frijoles  
 Verduras al vapor  
 Fruta Fresca  
**Merienda**  
 W Arroz "POP" Casero de grano entero  
 Fruta fresca entera

**12 AM Snack**  
 W Bagel hecho en casa pretzel  
 Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
 W Deditos de pollo  
 Verduras al vapor  
 Fruta Fresca  
**Merienda**  
 W Pan brasileño con queso y coco

**19 AM Snack**  
 W Bagel Casero de albahaca y tomate  
 Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
 W Enchiladas horneadas con Pollo  
 Verduras al vapor  
 Fruta Fresca  
**Merienda**  
 W Galleta de té de limón y semilla de amapola  
 Fruta fresca entera

**26 AM Snack**  
 W Bagel integral "Mexicano"  
 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

**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 Alcachofa, rúcula, verduras de Asia, espárragos, aguacate, remolacha, bok choy, brócoli, brócoli rabe, coles de Bruselas, col, zanahorias, coliflor, acelgas, apio, berza, coles, puerros, lechugas, champiñones, hojas de mostaza, cebolla, chirivías, guisantes, patatas, radicchio, rábanos, colinabos, cebolletas, espinacas, brotes, sunchokes, calabaza (invierno), tomate, nabos



Algunas de las frutas de este mes Manzana, pera asiática, chirimoyas, cerezas, dátiles, pomelo, kumquat, limón, limas, mandarina, naranjas, pera, pomelos, ruibarbo, fresa

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