

Footsteps January 2021 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/Supper

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

A.M. Snack

W Breakfast Cereal

Whole Fresh Fruit

Lunch

W V Cheesiest Pizza

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

Chefables Very Own Cheese Sticks

W Home Baked Crackers

11

A.M. Snack

W Breakfast Cereal

Whole Fresh Fruit

Lunch

W Natural Chicken Tenders

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

Chefables Very Own Cheese Sticks

W Home Baked Crackers

18

Closed

25

A.M. Snack

W Breakfast Cereal

Whole Fresh Fruit

Lunch

W Natural Chicken Tenders

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

Chefables Very Own Cheese Sticks

W Home Baked Crackers

05

A.M. Snack

W Home Baked Breakfast Bread

Whole Fresh Fruit

Lunch

W V Mac and Cheese

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

A2 Organic Vanilla Yogurt

W Yummy Nut-Free Granola

12

A.M. Snack

W Home Baked Zucchini Feta

Breakfast Bread

Whole Fresh Fruit

Lunch

W V Chimichuri Chicken & Cheese

Burrito

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

A2 Organic Vanilla Yogurt

W Yummy Nut-Free Granola

19

A.M. Snack

W Breakfast Cereal

Whole Fresh Fruit

Lunch

W V Cheesiest Pizza

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

A2 Organic Vanilla Yogurt

W Yummy Nut-Free Granola

26

A.M. Snack

W Home Baked Breakfast Bread

Whole Fresh Fruit

Lunch

W Chicken Fiesta Burrito

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

A2 Organic Vanilla Yogurt

W Yummy Nut-Free Granola

06

A.M. Snack

W Home Baked French Toast Sticks

Whole Fresh Fruit

Lunch

W Chicken + Brown Rice Stir Fry

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

W Home Baked KuKu Squares

Whole Fresh Fruit

13

A.M. Snack

W Home Baked Whole Grain

Waffles

Whole Fresh Fruit

Lunch

W V Cheese, Olive & Bell Pepper

Pizza

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

W Home Baked KuKu Squares

Whole Fresh Fruit

20

A.M. Snack

W Home Baked Whole Grain

Waffles

Whole Fresh Fruit

Lunch

W Beef, Cilantro + Corn Burrito

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

W Home Baked KuKu Squares

Whole Fresh Fruit

27

A.M. Snack

W Home Baked Whole Grain

Waffles

Whole Fresh Fruit

Lunch

W V Mac and Cheese

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

W Home Baked KuKu Squares

Whole Fresh Fruit

07

A.M. Snack

W Home Baked Blueberry Muffin

Whole Fresh Fruit

Lunch

W V Egg Fried Rice

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

A2 Organic Vanilla Yogurt

W Yummy Nut-Free Granola

14

A.M. Snack

W Home Baked Schnecken Muffin

Whole Fresh Fruit

Lunch

Homemade Turkey Meatloaf

W V Brown Rice

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

A2 Organic Vanilla Yogurt

W Yummy Nut-Free Granola

21

A.M. Snack

W Home Baked Carrot Ginger

Muffin

Whole Fresh Fruit

Lunch

W V Mac and Cheese

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

A2 Organic Vanilla Yogurt

W Yummy Nut-Free Granola

28

A.M. Snack

W Home Baked Cheddar Brioche

Muffin

Whole Fresh Fruit

Lunch

BBQ Chicken

W V Home Made Corn Bread

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

A2 Organic Vanilla Yogurt

W Yummy Nut-Free Granola

01

Closed

08

A.M. Snack

W Fresh Dried Fruit Focaccia

Whole Fresh Fruit

Lunch

W Turkey Chili + Brown Rice

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

Chefables Very Own Cheese Sticks

W Home Baked Soft Granola Stick

15

A.M. Snack

W Home Baked Corn Bread Muffin

Whole Fresh Fruit

Lunch

W V Mac and Cheese

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

Chefables Very Own Cheese Sticks

W Home Baked Soft Granola Stick

22

A.M. Snack

W Home Baked Lemon Poppy

Breakfast Bread

Whole Fresh Fruit

Lunch

W Natural Chicken Tenders

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

Chefables Very Own Cheese Sticks

W Home Baked Soft Granola Stick

29

A.M. Snack

W Fresh Dried Fruit Focaccia

Whole Fresh Fruit

Lunch

W V Spinach + Cheese Ravioli

Steamed/Fresh Vegetables

Fresh Fruit

Milk

P.M. Snack

Chefables Very Own Cheese Sticks

W Home Baked Soft Granola Stick

Notes

- Chefables reserves the right to substitute stated menu items if it becomes unavailable in the market or due to unforeseen circumstances.
- Milk served at ALL breakfast and lunch meals. Whole milk (Infant/Toddlers <2 yrs), lowfat (1%) milk (preschool >2 yrs). All Milk served is rBST-free.
- One Grain serving per day must be WGR, MMA may be substituted for a breakfast grain (3X/week max).



Just some of the vegetables this month: Asian greens beets bok choy broccoli rabe Brussels sprouts cabbage carrots cauliflower chard collard celery ginger root kale leeks lettuces mushrooms mustard onion parsnips potatoes radicchio radishes rutabagas scallions spinach sunchoke shallots squash (winter) sweet potato turnips



Just some of the fruits this month: Apple Asian pear dates kiwi persimmon Cherimoya Citrons Grapefruit kumquat lemon limes mandarin oranges pomelos

Footsteps enero 2021 Menu



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Resumen de los tamaños de las porciones 3-5 Años de edad

Desayuno
WGR Grano 1/2 sl/svg, 1/3c or 1/4 c
Fruta / Verdura 1/2 c
Leche 6 oz

Almuerzo/Cena
Carne/Alt 1-1/2 oz
WGR Grano 1/2 sl or svg, or 1/4 c
Verduras 1/4 c
Fruta (o segunda verdura) 1/4 c
Leche 6 oz

PM Snack (solo 2 artículos)
Verduras 1/2 c
Fruta 1/2 c
Carne/Alt 1/2 oz, 1/4 c
WGR Grano 1/2 sl or svg or 1/4 c
Leche 4 oz

04

A.M Merienda

W Cereales para el desayuno
Fruta Fresca Entera

Almuerza

W V Pizza de queso
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

Queso de Chefables
W Galletas caseras

11

A.M Merienda

W Cereales para el desayuno
Fruta Fresca Entera

Almuerza

W Deditos de pollo
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

Queso de Chefables
W Galletas caseras

18

Closed

25

A.M Merienda

W Cereales para el desayuno
Fruta Fresca Entera

Almuerza

W Deditos de pollo
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

Queso de Chefables
W Galletas caseras

05

A.M Merienda

W Pan de desayuno
Fruta Fresca Entera

Almuerza

W V Macaroni y queso
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

Yogur de vainilla orgánico A2
W Granola Delicioso

12

A.M Merienda

W Pan de desayuno con Feta de calabacín
Fruta Fresca Entera

Almuerza

W V Burrito Chimichurri de Pollo y Queso
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

Yogur de vainilla orgánico A2
W Granola Delicioso

19

A.M Merienda

W Cereales para el desayuno
Fruta Fresca Entera

Almuerza

W V Pizza de queso
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

Yogur de vainilla orgánico A2
W Granola Delicioso

26

A.M Merienda

W Pan de desayuno
Fruta Fresca Entera

Almuerza

W Pollo Fiesta Burrito
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

Yogur de vainilla orgánico A2
W Granola Delicioso

06

A.M Merienda

W Palillos de Pan Frances
Fruta Fresca Entera

Almuerza

W Pollo + Arroz Integral Salteado
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

W Cuadros de KuKu horneados en casa
Fruta Fresca Entera

13

A.M Merienda

W Waffles integrales
Fruta Fresca Entera

Almuerza

W V Pizza de queso, aceitunas y pimientos
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

W Cuadros de KuKu horneados en casa
Fruta Fresca Entera

20

A.M Merienda

W Waffles integrales
Fruta Fresca Entera

Almuerza

W Carne de Res, Cilantro + Burrito de Maíz
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

W Cuadros de KuKu horneados en casa
Fruta Fresca Entera

27

A.M Merienda

W Waffles integrales
Fruta Fresca Entera

Almuerza

W V Macaroni y queso
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

W Cuadros de KuKu horneados en casa
Fruta Fresca Entera

07

A.M Merienda

W Muffin de arándanos al horno casero
Fruta Fresca Entera

Almuerza

W V Huevo frito arroz integral
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

Yogur de vainilla orgánico A2
W Granola Delicioso

14

A.M Merienda

W Muffin de Schnecken casero
Fruta Fresca Entera

Almuerza

W Pastel de carne de pavo casero
W V Arroz integral
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

Yogur de vainilla orgánico A2
W Granola Delicioso

21

A.M Merienda

W Muffin de zanahoria y jengibre al horno casero
Fruta Fresca Entera

Almuerza

W V Macaroni y queso
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

Yogur de vainilla orgánico A2
W Granola Delicioso

28

A.M Merienda

W Muffin de queso cheddar brioche al horno casero
Fruta Fresca Entera

Almuerza

Pollo BBQ
W V Pan De Maíz Horneado En Casa
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

Yogur de vainilla orgánico A2
W Granola Delicioso

01

Closed

08

A.M Merienda

W Focaccia de frutos secos frescos
Fruta Fresca Entera

Almuerza

W Chile de pavo con arroz integral
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

Queso de Chefables
W Palo de granola suave al horno casera

15

A.M Merienda

W Muffin de pan de maíz al horno casero
Fruta Fresca Entera

Almuerza

W V Macaroni y queso
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

Queso de Chefables
W Palo de granola suave al horno casera

22

A.M Merienda

W Pan de desayuno con limón y semillas amapolas
Fruta Fresca Entera

Almuerza

W Deditos de pollo
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

Queso de Chefables
W Palo de granola suave al horno casera

29

A.M Merienda

W Focaccia de frutos secos frescos
Fruta Fresca Entera

Almuerza

W V Ravioles de Espinacas + Queso
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

Queso de Chefables
W Palo de granola suave al horno casera

Notes

- 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 servida en TODOS los desayunos y almuerzos. Leche entera (bebés / niños pequeños <2 años), leche baja en grasa (1%) (preescolar > 2 años). Toda la leche que se sirve no contiene rBST.
- Una porción de cereales por día debe ser WGR, M / MA se puede sustituir por un cereal de desayuno (3 veces por semana como máximo).



Algunas de las verduras de este mes: Verdes asiáticas remolachas bok choy brócoli rabe coles de Bruselas repollo zanahorias coliflor acelgas berza apio raíz jengibre col rizada puerros lechugas setas mostazas cebollines papas fritas rábanos colillas cebolletas espinacas brotes chochas chalotes zapallo (invierno) batata nabos



Solo algunas de las frutas de este mes: Manzana pera asiática dátiles kiwi caqui chirimoyas citrones toronja kumquat limón limas mandarina naranjas pomelos