

# Footsteps March 2019 Menu



## Monday

### 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

- 04 **AM Snack**  
 W Breakfast Cereal  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W Turkey "Pepperoni" and Cheese Pizza  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Raspberry Apple Mini Empanadas

- 11 **AM Snack**  
 W Breakfast Cereal  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 BYO Roasted Chicken Tacos  
 W WW Tortilla  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Sweet Potato Mini Empanadas

- 18 **AM Snack**  
 W Breakfast Cereal  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W Homemade Chicken Enchillada Bake  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Apple + Raisin Mini Empanadas

- 25 **AM Snack**  
 W Breakfast Cereal  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 BBQ Chicken  
 W WW Tortilla  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Dried Plum + Poppy Seed Mini Empanadas

## Tuesday

- 05 **AM Snack**  
**NEW** W Home Baked Morning Granola Breakfast Bread  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 V Mac and Cheese  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 String Cheese  
 W Home Baked Graham Crackers

- 12 **AM Snack**  
 W Home Baked Butternut Squash and Raisin Breakfast Bread  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W V Cheesiest Pizza  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 String Cheese  
 W Home Baked Raisin "Drop" Biscuits  
 Whole Fresh Fruit

- 19 **AM Snack**  
 W Home Baked Raspberry Cocoa Breakfast Bread  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
**NEW** W Chinese Chicken Stir Fry with brown rice  
**NEW** Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 String Cheese  
 W Dried Fruit Focaccia Squares

- 26 **AM Snack**  
 W Home Baked Banana Breakfast Bread  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
**NEW** W Toasted Turkey + Cheese Sandwich on Fresh Focaccia  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 WOW Butter  
 Baby Carrots

## Wednesday

- 06 **AM Snack**  
 W Whole Grain Quinoa Orange Waffles  
 Fresh Strawberry Compote  
**Lunch**  
 Homemade Turkey Meatball Sub  
 W Mini Hoagie Roll  
 Roasted Red Potatoes  
 Creamy Cabbage Coleslaw  
**PM Snack**  
 String Cheese  
 W Homemade "POP" Rice  
 Whole Fresh Fruit

- 13 **AM Snack**  
 W Home Baked French Toast Sticks  
 Fresh Strawberry Compote  
**Lunch**  
 W Fiesta Chicken Burrito  
 Roasted Sweet Potatoes  
 Pea Salad  
**PM Snack**  
 String Cheese  
 W Home Baked Graham Crackers

- 20 **AM Snack**  
 W Home Baked Oatmeal  
 Buttermilk Biscuit  
 Fresh Strawberry Compote  
**Lunch**  
 W Beef + Cheese Burrito  
 Roasted Red Potatoes  
 Creamy Cabbage Coleslaw  
**PM Snack**  
 W Homemade "POP" Rice  
 Whole Fresh Fruit

- 27 **AM Snack**  
 W Home Baked WG Pancakes  
 Fresh Strawberry Compote  
**Lunch**  
 W Natural Chicken Tenders  
 Roasted Sweet Potatoes  
 Pea Salad  
**PM Snack**  
 W Homemade "POP" Rice  
 Whole Fresh Fruit

## Thursday

- 07 **AM Snack**  
**NEW** W Home Baked Potato Cheddar Cheese Muffin  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W Natural Chicken Tenders  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 Chefables Vanilla Yogurt  
 W Yummy Granola

- 14 **AM Snack**  
**NEW** W Home Baked Lemon Blueberry Muffin  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 Turkey Spaghetti Bolognese  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 Chefables Vanilla Yogurt  
 W Yummy Granola

- 21 **AM Snack**  
 W Home Baked Muffin  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W V Grilled Cheese "Flat Sammie" Sandwich  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 Chefables Vanilla Yogurt  
 W Yummy Granola

- 28 **AM Snack**  
**NEW** W Home Baked Blueberry Maple Pancake Muffin  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W Mac and Cheese  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 Chefables Vanilla Yogurt  
 W Yummy Granola

## Friday

- 01 **AM Snack**  
 W Home Baked Bagel  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W Chicken Fried Brown Rice  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Soft Plain Pretzel Stick  
 Whole Fresh Fruit

- 08 **AM Snack**  
 W Home Baked Raspberry Bagel  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W Chicken Cheese & Sundried Tomato Burrito  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Brazilian Cheese and Coconut Stick

- 15 **AM Snack**  
**NEW** W Home Baked New York Onion Bagel  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 Beef and Vegetable Stew  
**NEW** W Home Baked Irish Soda Roll  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Cheddar Cheese Melts

- 22 **AM Snack**  
**NEW** W Home Baked Sesame Seed + Scallion Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 Turkey Sloppy Joes  
 W Whole Grain Bun  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Home Baked Lemon Rolla Roll  
 Whole Fresh Fruit

- 29 **AM Snack**  
 W Home Baked Raspberry Bagel  
 Whole Fresh Fruit  
**Lunch**  
 W V Cheesiest Pizza  
 Steamed Vegetables  
 Fresh Fruit  
**PM Snack**  
 W Home Baked Cinnamon Raisin Monkey Bread  
 Whole Fresh Fruit

### 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, Asian greens, asparagus, avocado, beets, bok choy, broccoli, broccoli rabe, Brussels sprouts, cabbage, carrots, cauliflower, celery, chard, collard greens, kale, lettuces, mushrooms, onion, parsnips, potatoes, radishes, rutabagas, scallions, spinach, sprouts, winter squash, sweet potato, sunchokes, turnips.



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

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

# Footsteps Menú de Marzo 2019



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## 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

04 **AM Snack**  
W Cereal  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
W Pizza de queso y pepperoni de pavo  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
W Empanaditas de frambuesa

11 **AM Snack**  
W Cereal  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
Tacos de Pollo con  
W Tortillas integrales  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
W Empanaditas de Camote

18 **AM Snack**  
W Cereal  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
W Enchiladas horneadas con Pollo  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
W Empanaditas de manzana y pasas

25 **AM Snack**  
W Cereal  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
Pollo BBQ  
W Tortillas integrales  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
W Empanaditas de Ciruela seca y semilla de amapola

05 **AM Snack**  
NEW W Pan de desayuno  
Mañana granola  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
W Macaroni y queso  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
Queso Mozzarella  
W Galletas Graham

12 **AM Snack**  
W Pan de desayuno Calabaza  
Butternut Y Pasas  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
W Pizza de queso  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
W Pasa "Drop" galletas  
Fruta fresca entera

19 **AM Snack**  
W Pan de desayuno Casero con Cacao de frambuesa  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
NEW W Pollo chino Salteado con arroz integral  
NEW Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
Queso Mozzarella  
W Cuadros De Focaccia De Frutos Secos

26 **AM Snack**  
W Pan casero del desayuno del plátano del horno  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
NEW W Sándwich de pavo y queso tostado en focaccia fresca  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
Mantequilla wow  
Mini Zanahorias

06 **AM Snack**  
W Waffles integral con Quinua  
Naranja  
Compota de Bayas Frescas  
**Almuerzo**  
Sandwich de alondigas de pavo  
W Mini Pan Hoagie integral  
Papas rojas rostizadas  
Ensalada cremosa de repollo  
**Merienda**  
W Arroz "POP" Casero de grano entero  
Fruta fresca entera

13 **AM Snack**  
W Palillos de Pan Frances  
Compota de Bayas Frescas  
**Almuerzo**  
W Burrito de "Fiesta" con Pollo  
Camote rostizado  
Ensalada de guisantes  
**Merienda**  
Queso Mozzarella  
W Galletas Graham

20 **AM Snack**  
W Bollo Casera de leche agria y avena  
Compota de Bayas Frescas  
**Almuerzo**  
W Burrito de ternera y queso  
Papas rojas rostizadas  
Ensalada cremosa de repollo  
**Merienda**  
W Arroz "POP" Casero de grano entero  
Fruta fresca entera

27 **AM Snack**  
W Panqueques caseros  
Compota de Bayas Frescas  
**Almuerzo**  
W Deditos de pollo  
Camote rostizado  
Ensalada de guisantes  
**Merienda**  
W Arroz "POP" Casero de grano entero  
Fruta fresca entera

07 **AM Snack**  
NEW W Muffin de queso cheddar y Patata  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
W Deditos de pollo  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
Yogur  
W Granola Delicioso

14 **AM Snack**  
NEW W Muffin de arándanos y limón  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
Espagueti de Bolognesi con pavo  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
Yogur  
W Granola Delicioso

21 **AM Snack**  
W Muffin casero  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
W Sandwich de "Flat Sammie" con queso  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
Yogur  
W Granola Delicioso

28 **AM Snack**  
NEW W Muffin de Panqueques de Arce con bluberi  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
W Macaroni y queso  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
Yogur  
W Granola Delicioso

01 **AM Snack**  
W Bagel integral  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
W Pollo frito arroz integral  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
W Palitos de Pretzel  
Fruta fresca entera

08 **AM Snack**  
W Bagel horneado casero del Frambuesa  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
W Burrito de queso con pollo y tomates secados al sol  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
W Pan brasileño con queso y coco

15 **AM Snack**  
NEW W Bagel de cebolla de Nueva York  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
Guisado de carne y verduras  
NEW W Rollo de pan de Soda Irlandesa  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
W Galletas de queso fundido

22 **AM Snack**  
NEW W Bagel de semilla de sésamo y scallion  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
Turquia Sloppy Joes  
W Bollo integral  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
W Rollo de limón  
Fruta fresca entera

29 **AM Snack**  
W Bagel horneado casero del Frambuesa  
Fruta fresca entera  
**Almuerzo**  
W Pizza de queso  
Verduras al vapor  
Fruta Fresca  
**Merienda**  
W Pan de mono con canela y pasas  
Fruta fresca entera

## 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, verduras de Asia, espárragos, aguacate, remolacha, bok choy, brócoli, brócoli rabe, coles de Bruselas, col, zanahorias, coliflor, apio, acelgas, berza, coles, lechugas, champiñones, cebolla, parsnips, papas, rábanos, salchichones, cebolletas, espinacas, coles, calabaza de invierno, camote, chicharrones, nabos.



Algunas de las frutas de este mes Manzana, pera asiática, dátiles, pomelo, kiwi, kumquat, limón, lima, mandarina, naranja, pera, caqui, pomelos, fresa.

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