Little Footsteps septiembre 2021 Menu

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		01 **Almuerza** W Espagueti de Bolognesi con pavo Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche W V Sándwich de garbanzos	**02** **Almuerza** W V Macaroni y queso Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche	**03** **Almuerza** W V Pizza de queso de plato hondo Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche
06 **Cerrado**	**07** **Almuerza** W Deditos de pollo Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche W V Quesadilla	**08** **Almuerza** W V Huevo frito arroz integral Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche	**09** **Almuerza** Estofado de Ternera + Verduras W V Arroz integral Frescas Frutas Leche W V Sandwich con queso Vapor/Frescas Verduras	**10** **Almuerza** W V Macaroni y queso Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche
13 **Almuerza** W Deditos de pollo Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche W V Sandwich con queso	**14** **Almuerza** W Burrito de fajita de pollo Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche W V Pizza de queso	**15** **Almuerza** W Queso Relleno De Pretzel + Bollo De Pollo Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche W V Quesadilla	**16** **Almuerza** W V Macaroni y queso Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche	**17** **Almuerza** W Ensalada FRÍA de pollo al curry y pasta Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche V Hummus clásico con Feta y aceitunas W V Pan de pita integral
20 **Almuerza** W Deditos de pollo Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche W V Pizza de queso	**21** **Almuerza** W Burrito de queso y tomate deshidratado Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche W V Quesadilla	**22** **Almuerza** W V Macaroni y queso Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche	**23** **Almuerza** W Albóndigas de pavo Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche W V Sandwich con queso	**24** **Almuerza** W Pollo BBQ + Arroz Integral Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche W V Arroz integral y frijoles
27 **Almuerza** W Deditos de pollo Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche W V Quesadilla	**28** **Almuerza** W V Pizza de queso, aceitunas y pimientos Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche	**29** **Almuerza** W Hamburguesa Chefables "Posible" Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche W V Sándwich de garbanzos	**30** **Almuerza** W V Macaroni y queso Vapor/Frescas Verduras Frescas Frutas Leche	

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

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: *Alcachofas rúcula verduras asiáticas aguacate remolacha bok choy brócoli rabe coles de Bruselas judías verdes repollo zanahorias coliflor acelgas apio maíz pepino berza berro berenjena escarola col rizada puerros lechugas champiñones hojas mostaza quimbombó aceitunas cebolla guisantes pimientos patata achicoria rábanos cebolletas espinacas brotes calabaza verano sunchokes batata tomatillo tomate nabos*

Solo algunas de las frutas de este mes: *Manzana aguacate pera asiática mora tuna dátiles higos uvas azufaifo kiwi limón melón nectarina naranjas melocotones peras ciruelas pluots membrillos frambuesas fresa*

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