

Little Footsteps February 2024 Menu



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

05

A.M. Snack
 W Breakfast Cereal of the Day
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Chicken Fiesta Burrito
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
 W V Cheese Quesadilla
P.M. Snack
 W Home Baked Muffin of the day
 Whole Fresh Fruit

12

A.M. Snack
 W Breakfast Cereal of the Day
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W V Brown Rice & Beans
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
P.M. Snack
 W Home Baked Muffin of the day
 Whole Fresh Fruit

19

A.M. Snack
 W Breakfast Cereal of the Day
 Whole Fresh Fruit

Closed

26

A.M. Snack
 W Breakfast Cereal of the Day
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W V Mac & Cheese
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
P.M. Snack
 W Homemade "POP" Rice
 Whole Fresh Fruit

06

A.M. Snack
 W Home Baked Cocoa Muffin
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Natural Chicken Tenders
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
 W V Grilled Cheese Sandwich
P.M. Snack
 W Maple Roasted Sunflower and
 Pumpkin Seeds
 Whole Fresh Fruit

13

A.M. Snack
 W Home Baked Coconut Ube Muffin
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Natural Chicken Tenders
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
 W V Grilled Cheese Sandwich
P.M. Snack
 W Chefables Very Own Cheese Sticks
 W Home Baked Crackers

20

A.M. Snack
 W Breakfast Cereal of the Day
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W V Cheese Quesadilla
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
P.M. Snack
 W A2 Organic Vanilla Yogurt
 W Home Baked Mini Muffin

27

A.M. Snack
 W Home Baked Poblano Chile Corn
 Bread Muffin
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Natural Chicken Tenders
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
 W V Grilled Cheese Sandwich
P.M. Snack
 W Chefables Very Own Cheese Sticks
 W Home Baked Crackers

07

A.M. Snack
 W Home Baked Sour Cream
 Streusel Breakfast Bread
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Turkey Spaghetti Bolognese
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
 W V Red Bean Spaghetti Bolognese
P.M. Snack
 W Pumpkin Seed & Coconut Biscuit

14

A.M. Snack
 W Home Baked Cream Cheese
 Babka!
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Turkey Spaghetti Bolognese
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
 W V Red Bean Spaghetti Bolognese
P.M. Snack
 W Home Baked Delimanjoo
 Whole Fresh Fruit

21

A.M. Snack
 W Home Baked Lemon Raspberry
 Breakfast Bread
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Natural Chicken Tenders
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
 W V Grilled Cheese Sandwich
P.M. Snack
 W Chefables Very Own Cheese Sticks
 W Home Baked Crackers

28

A.M. Snack
 W Home Baked Cinnamon Swirl
 Breakfast Bread
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Turkey Spaghetti Bolognese
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
 W V Red Bean Spaghetti Bolognese
P.M. Snack
 W Home Baked Delimanjoo
 Whole Fresh Fruit

01

A.M. Snack
 W Home Baked French Toast Sticks
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W V Mac & Cheese
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
P.M. Snack
 W Homemade Mini Empanadas

08

A.M. Snack
 W Home Baked Lemon Ricotta
 Pancakes
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W V Mac & Cheese
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
P.M. Snack
 W Home Baked Breakfast Bread of
 the Day
 Whole Fresh Fruit

15

A.M. Snack
 W Home Baked French Toast Sticks
 w/ Dried Fruit
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Chicken Fried Rice
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
 W V Red Bean Fried Rice
P.M. Snack
 W Homemade Mini Empanadas

22

A.M. Snack
 W Asiago Cheese Topped Bagel
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Turkey Chili + Brown Rice
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
 W V Cheese Quesadilla
P.M. Snack
 W Pumpkin Seed & Coconut Biscuit

29

A.M. Snack
 W Home Baked Cocoa Pancakes
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W Turkey and Cheese Sandwich on
 Fresh Chibatta
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
 W V Mac & Cheese
P.M. Snack
 W Home Baked Breakfast Bread of
 the Day
 Whole Fresh Fruit

02

A.M. Snack
 W Cheddar Cheese Topped Bagel
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W BBQ Chicken & Brown Rice
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
 W V Brown Rice & Beans
P.M. Snack
 W A2 Organic Vanilla Yogurt
 W Yummy Chefables Rolled Oats
 Cereal

09

A.M. Snack
 W Over Night Oats - Cup
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W V Black Bean, Roasted Red
 Pepper, Cheese Burrito
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
P.M. Snack
 W A2 Organic Vanilla Yogurt
 W Yummy Chefables Rolled Oats
 Cereal

16

Closed

23

A.M. Snack
 W Hodge Podge (Rice Porridge)
 Whole Fresh Fruit
Lunch
 W BBQ Beef & Brown Rice
 Steamed/Fresh Vegetables
 Fresh Fruit
 Milk
 W V Brown Rice & Beans
P.M. Snack
 W A2 Organic Vanilla Yogurt
 W Yummy Chefables Rolled Oats
 Cereal

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

Notes

- Chefables reserves the right to substitute stated menu items if it becomes unavailable in the market or due to unforeseen circumstances.
- Milk is 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, 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 rabe Brussels sprouts cabbage carrots cauliflower celery chard collard kale leeks lettuce mushroom mustard onion parsnips potatoes radicchio radishes rutabagas scallions spinach sunchoke squash (winter) sweet potato turnips ginger root shallots



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

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

Little Footsteps febrero 2024 Menu



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

05

A.M Merienda

W Cereales para el desayuno
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

W Pollo Fiesta Burrito
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

W V Quesadilla

P.M Merienda

W Muffin al horno casero
Fruta Fresca Entera

12

A.M Merienda

W Cereales para el desayuno
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

W V Arroz integral y frijoles
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

W Muffin al horno casero
Fruta Fresca Entera

19

Cerrado

26

A.M Merienda

W Cereales para el desayuno
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

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

P.M Merienda

W Arroz "POP" Casero de grano entero
Fruta Fresca Entera

06

A.M Merienda

W Muffin de cacao al horno casero
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

W Deditos de pollo
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

W V Sandwich con queso

P.M Merienda

W Semillas de calabaza y girasol tostadas con arce
Fruta Fresca Entera

13

A.M Merienda

W Muffin Ube de coco al horno casero
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

W Deditos de pollo
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

W V Sandwich con queso

P.M Merienda

W Queso de Chefables
W Galletas caseras

20

A.M Merienda

W Cereales para el desayuno
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

W V Quesadilla
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

W Yogur de vainilla orgánico A2
W Mini muffin horneado en casa

27

A.M Merienda

W Muffin casero de pan de maíz con chile poblano y horneado
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

W Deditos de pollo
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

W V Sandwich con queso

P.M Merienda

W Queso de Chefables
W Galletas caseras

07

A.M Merienda

W Pan de desayuno Streusel de crema agria
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

W Espagueti de Bolognesi con pavo
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

W V Espagueti de Bolognesi con frijol rojo

P.M Merienda

W Galleta De Semilla De Calabaza Y Coco

14

A.M Merienda

W ¡La abuela del queso crema!
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

W Espagueti de Bolognesi con pavo
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

W V Espagueti de Bolognesi con frijol rojo

P.M Merienda

W Pan Delimanjoo
Fruta Fresca Entera

21

A.M Merienda

W Pan casero de desayuno con limón y frambuesa
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

W Deditos de pollo
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

W V Sandwich con queso

P.M Merienda

W Queso de Chefables
W Galletas caseras

28

A.M Merienda

W Pan de desayuno con remolino de canela horneado en casa
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

W Espagueti de Bolognesi con pavo
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

W V Espagueti de Bolognesi con frijol rojo

P.M Merienda

W Pan Delimanjoo
Fruta Fresca Entera

08

A.M Merienda

W Panqueques caseros de ricotta y limón
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

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

P.M Merienda

W Pan de desayuno
Fruta Fresca Entera

15

A.M Merienda

W Palitos De Tostadas Francesas Con Frutos Secos
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

W Pollo frito arroz integral
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

W V Arroz frito con frijoles rojos

P.M Merienda

W Mini Empanadas Caseras

22

A.M Merienda

W Bagel cubierto con queso Asiago
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

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

W V Quesadilla

P.M Merienda

W Galleta De Semilla De Calabaza Y Coco

29

A.M Merienda

W Tortitas De Cacao Al Horno Casero
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

W Sándwich de pavo y queso sobre chapata fresca
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

W V Macaroni y queso

P.M Merienda

W Pan de desayuno
Fruta Fresca Entera

01

A.M Merienda

W Palillos de Pan Frances
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

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

P.M Merienda

W Mini Empanadas Caseras

09

A.M Merienda

W Panqueques caseros de ricotta y limón
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

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

P.M Merienda

W Pan de desayuno
Fruta Fresca Entera

16

A.M Merienda

W Palitos De Tostadas Francesas Con Frutos Secos
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

W Pollo frito arroz integral
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

W V Arroz frito con frijoles rojos

P.M Merienda

W Mini Empanadas Caseras

02

A.M Merienda

W Bagel cubierto de queso cheddar
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

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

W V Arroz integral y frijoles

P.M Merienda

W Yogur de vainilla orgánico A2
W Delicioso cereal de avena arrollada

09

A.M Merienda

W Over Night Oats - Taza
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

W V Frijoles negros, pimiento rojo asado, burrito de queso
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

P.M Merienda

W Yogur de vainilla orgánico A2
W Delicioso cereal de avena arrollada

Cerrado

23

A.M Merienda

W Hodge Podge (Cachas de arroz)
Fruta Fresca Entera

Almuerzo

W Carne BBQ y Arroz Integral
Vapor/Frescas Verduras
Frescas Frutas
Leche

W V Arroz integral y frijoles

P.M Merienda

W Yogur de vainilla orgánico A2
W Delicioso cereal de avena arrollada

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: Rúcula verduras asiáticas espárragos aguacate remolacha bok choy brócoli rabe coles de Bruselas repollo zanahorias coliflor apio acelgas col rizada puerros lechugas champiñones hojas mostaza cebolla chirimías patatas radicchio rábanos nabos cebolletas espinacas brotes squash (invierno) batatas Verduras acelga raíz jengibre chirimía papas chuletas chalotes calabaza boniato



Solo algunas de las frutas de este mes: Manzana pera asiática chirimoyas pomelo dátiles kiwi kumquat limón lima mandarina naranja caquis caqui cidra