


# Almuerzo

# Umatilla-Morrow Head Start

## Octubre 2009

UMCHS es un Proveedor con Oportunidades de Igualdad.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Sopa Italiana de Res con Verduras (carne de res, frijoles judíos, elote, zanahorias, repollo, tomates, cebolla, ejotes verdes, pasta) Trozos de queso Galletas saladas Rajas de manzana Leche	2 Arroz Con Pollo Brócoli cocido Mango Leche
5 Fajitas de pollo (pollo con sazón, chile rojo y verde y cebolla suave) Tortillas de harina Chícharos Peras frescas- Leche	6 Ensalada del Chef (lechuga Romana, pavo, jamón, huevo duro, tomate picado, zanahorias cocidas y aderezo) Pan Francés Chabacanos Leche	7 Hamburguesa con queso (pan, rebanada de queso, carne de res) Lechuga y rebanada de tomate Brócoli Rebanadas de naranja Leche	8 Sopa de salsa y frijoles Queso rallado Monterey Jack y Cheddar Rebanadas de pepino con dip Rebanadas de duraznos Galletas saladas Leche	9 Sándwich de ensalada de huevo Ensalada revuelta (lechuga verde oscuro, zanahorias ralladas y tomate) Uvas rojas picadas Leche
12 Rollitos (pavo y queso en tortilla de trigo o harina enr.) Ejotes verdes Piña Leche	13 Rebanada de jamón sin grasa Camotes y peras Coliflor Bolos de trigo Leche	14 <b>Lo que el Cocinero escoja</b>	15 Pepitas de pollo empanizado hechas en casa Brócoli Chabacanos Pan Bagels de trigo, mitad Leche	16 <b>Junta de todo El Personal</b>
19 Macarrón y queso Habas Uvas rojas picada Zanahorias Leche	20 Huevos revueltos Papas rojas, cocidas al horno Rebanadas de naranja Tortillas de harina Leche	21 Pollo al horno con salsa BBQ Brócoli, zanahorias y coliflor cocidos Rajas de manzana Bollo de trigo Leche	22 Sándwich de atún Ensalada de espinacas Chabacanos Leche	23 Trozo de carne molida Peras Pepinos y rajas de chile rojo y verde Pan Ingles de trigo Leche
26 Espagueti (pasta, carne molida de res, salsa) Ensalada de espinacas con aderezo Rebanada de naranja Pan con ajo Leche	27 Submarino Hawaiano (jamón, queso Muserola, anillo de piña, pan) Papitas de camotes Piña Leche	28 Cena en una calabaza (carne de res, arroz, calabaza amarilla, hongos) Trozo de queso Rajas de manzana Ejotes verdes Pan Frances Leche	29 Pozole (carne de Puerco, grano, sazón) Queso rallado Monterrey Jack Rebanadas de rabanos, y repollo picadito Rebanada de limón Duraznos Tortillas de maíz Leche	30 Tortas de pollo (bolos, pollo, frijoles, queso) Lechuga Romana picadita Salsa y/o tomates picados Chabacanos Leche