

# Merienda

# Umatilla-Morrow Head Start

## Octubre 2009

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
UMCHS es un Proveedor con Oportunidades de Igualdad			1 Cajita de pan de zanahoria y especias Leche	2 Guacamole hecho en casa (aguacate, tomate, cebolla, cilantro, jugo de limón) Tortillas de maíz o harina Frijoles negros
5 Merienda crujiente (Chex de trigo, Chex de maíz, Cheerios y galletas de pececitos) Leche	6 Pizza de crema de cacahuete (costra, crema de cacahuete manzana picada y rebanadas de plátano) Leche	7 Galletas de animalitos Leche	8 Bollo de trigo Peras	9 Rebanadas de Tomate Trozos de queso
12 Trozos suaves de pan Salsa de pizza para sumergir Leche	13 Compota de manzana Galletas Ritz de trigo	14 <b>Lo que el Cocinero escoja</b>	15 Requesón Duraznos picados	16 <b>Junta de todo el Personal</b>
19 Cereal Chex (trigo, maíz o arroz) Leche	20 Panecito de calabaza Leche	21 Galletas de acemite Plátanos	22 Rajas de manzana Yogur	23 Huevo duro Zanahorias tiernas
26 Galletas de pececitos, de trigo Uvas picadas	27 Paletas de yogur de moras congelado Galletas de trigo	28 Trozos de zanahoria, rajas delgadas de chile morón y chícharo en vaina y flores de Dip de Ranch Leche	29 Ojos de gato (galletas Ritz, crema de cacahuete, plátano y pasas) Leche	30 pan de maíz Leche