NOVEMBER 2026

Lake Geauga United Head Start

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 ***Cereal Cocoa Puffs,** Jugo, Leche ***Pizza de Pepperoni (CN),** Papitas, pina, leche ***Sun chips**, leche	**3** NO HAY CLASES	**4** Cereal Cornflakes, jugo, leche ***Taco** de pollo, chicharos y zanahorias, melón, leche Rodajas de manzana, leche	**5** Pan de canela, jugo, leche Carne Sloppy joe, ***tortilla chips**, apio, fruta tropical, Leche Duraznos, yogurt de vainilla, agua	**6** NO HAY CLASES
9 ***Cereal tostado de avena**, jugo, leche Fajitas de pollo con tortilla, maíz, naranjas, leche ***Galletas Goldfish**, leche	**10** ***Cereal Life**, jugo, leche ***Bocadillos de pizza**, chile verde morrón, pina, leche ***Tortilla chips**, salsa, leche	**11** Yogurt de frambuesa/arcoíris, salchicha, leche Pechuga de pollo, ***pan**, pure de papas, pure de manzana, leche **Cheez-its**, leche	**12** ***Cereal Corn Chex**, jugo, leche Pavo en ***pan,** pepinos, peras, leche Queso cottage, Durazno, Agua	**13** NO HAY CLASES
16 ***Cereal Cocoa Puffs**, jugo, leche ***Pollo empanizado tipo palomitas (CN),** papas fritas, mango, leche Pepinos, leche	**17** ***Tostadas Francesas,** jugo, leche ***Sándwich de albóndigas**, zanahorias cocidas, melón, leche ***Pretzel suave**, queso, leche	**18** Pan de Canela, naranjas, leche ***Palitos de pan rellenos de queso**, sopa de tomate, duraznos, leche Plátano, leche	**19** Yogurt de vainilla, fruta tropical, leche Pechuga de pollo **en *pan,** apio, pure de manzana, leche Huevo cosido, leche	**20** NO HAY CLASES
23 ***Cereal Kix**, jugo, leche Pollo salteado **con *arroz**, brócoli/coliflor, pina, leche ***Cheeze-its**, leche	**24** Yogurt de plátano/fresa, plátano, leche Perro caliente **en *pan,** ejotes, peras, leche Galletas, cubos de queso, agua	**25** NO HAY CLASES	**26** NO HAY CLASES	**27** NO HAY CLASES
30 ***Cereal Life,** jugo, leche Ravioli de carne (CN**), *pan,** maíz, melón, leche Palitos de zanahorias, leche				

Noticias

Porciones para niños de 3-5 Anos

Desayuno
Verdura, fruta o ambos ½ taza
Granos 1/2 oz eq.
Cereal: caliente ¼ vaso
Cereal: (seco, frio)
Hojuelas o redondo 1/2 vaso
Hojuelas o redondo 1/2 vaso
Granola 1/8 vaso
Leche ¾ vaso

Almuerzo
Carnes o alternativos 1 ½ oz.
Vegetales ¼ vaso
Fruta ¼ vaso
Granos ½ oz eq.
Pasta cocida ¼ vaso
Queso 1 ½ oz.
Yogurt 6 oz.
Leche Desnatada ¾ vaso

Bocadillo
Carnes o alternativos ½ oz.
Queso ½ oz.
Yogurt 2oz. o ¼ vaso
Vegetales ½ vaso
Fruta ½ vaso
Granos ½ oz eq.
Leche desnatada 4 oz.

Todos los jugos de fruta son 100% jugo

Si su niño(a) tiene alergias u otras condiciones relacionadas con la comida, favor de contactar a su trabajadora de familias.

**Indica Grano Entero* *Se harán sustituciones cuando sea necesario.* *Cn-Nutricion Infantil* *Esta institucion ofrece igualdad de oportunidades*