

Spring/  
Summer

# Week/Semana A: \_\_\_\_\_

MEAL / COMIDA	COMPONENT / COMPONENTE	AGES 3-5 / EDADES 3-5	MONDAY / LUNES	TUESDAY / MARTES	WEDNESDAY / MIERCOLES	THURSDAY / JUEVES	FRIDAY / VIERNES
BREAKFAST / DESAYUNO	Fruit/Vegetable Fruta/Vegetal	½ cup	Carrots Zanahorias	Apples Manzanas	Oranges Naranjas	Bananas Plátanos	Cucumbers Pepinos
	Grain/Meat* Grano/Carne*	½ oz eq	Hardboiled Egg* Huevo cocido*	WG Oatmeal WG Avena	Bagel & Cream Cheese Bagel y Queso Crema	WG Cheerios	English Muffin Pan
	Milk Leche	¾ cup	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa
LUNCH / ALMUERZO	Meat/Meat Alternate Carne/Sustituto de Carne	1 ½ oz	Grilled Cheese & Baked Beans Queso con pan y Frijoles Horneados	Macaroni & Cheese (HM) Macarrones con queso (HM)	Beef Taco Salad Ensalada De Taco De Carne	Tuna Melt Atún Derretido	Bean & Cheese Burrito / Burrito De Frijoles Y Queso
	Fruit** Fruta**	¼ cup	Applesauce Pure de manzana	Peas** Guisantes**	Tomato/Lettuce** Tomate/Lechuga**	French Fries** Papas fritas**	Corn** Elote**
	Vegetable Vegetal	¼ cup	French Fries Papas fritas	Carrots Zanahorias	Black Beans Frijoles negros	Mixed Vegetables Verduras mixtas	Cabbage Salad Ensalada de col
	Grain Grano	½ oz eq	WW Bread WW Pan	Macaroni Pasta Pasta Macarrones	Tortilla Chips	English Muffin Pan	WW Tortilla
	Milk Leche	¾ cup	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa
SNACK / BOCADILLO	Meat/Meat Alternate Carne/Sustituto de Carne	½ oz	Yogurt	-	-	String Cheese Tira de Queso	-
	Fruit Fruta	½ cup	-	-	-	-	Peaches
	Vegetable Vegetal	½ cup	-	Refried Beans Frijoles refritos	Celery Apio	-	-
	Grain Grano	½ oz eq	Graham Crackers Galletas	Tortilla Chips	WG Wheat Thin Cracker WG Galleta De Trigo	Pretzels	Goldfish
	Milk / Leche	½ cup					

WC: Whole Corn, WG: Whole Grain, WW: Whole Wheat, HM: Homemade / WC: Elote entero, WG: Grano entero, WW: Integral, HM: hecho en casa

\*Meat and meat alternates may be served in place of the entire grain component at breakfast a maximum of three times per week.

\* La carne y los sustitutos de la carne se pueden servir en lugar del componente de grano entero en el desayuno un máximo de tres veces por semana.

\*\*The fruit component at lunch may be substituted by an additional vegetable.

\*\*El componente de fruta en el almuerzo se puede sustituir por una verdura adicional.

Menu subject to daily substitutions. / Menú sujeto a sustituciones diarias.

This institution is an equal opportunity employer.

Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



Children ages 3-5 are served unflavored, 1% or fat-free milk.

A los niños de 3 a 5 años se les sirve leche sin sabor, al 1% o sin grasa.



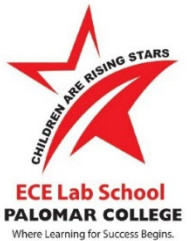
At least one meal ingredient per day must be whole grain-rich.

Al menos un ingrediente de la comida por día debe ser rico en granos integrales.



One 8 oz. glass of water per year of age.

Uno de 8 oz. vaso de agua por año de edad.



MEAL / COMIDA	COMPONENT / COMPONENTE	AGES 3-5 / EDADES 3-5	MONDAY / LUNES	TUESDAY / MARTES	WEDNESDAY / MIERCOLES	THURSDAY / JUEVES	FRIDAY / VIERNES
BREAKFAST / DESAYUNO	Fruit/Vegetable Fruta/Vegetal	½ cup	Bananas Plátanos	Apples Manzanas	Oranges Naranjas	Mangos	Cantaloupe Cantalupo
	Grain/Meat* Grano/Carne*	½ oz eq	WG Frosted Mini Wheats Cereal	WW Cinnamon Toast WW Pan de canela	Sticky Buns Rollo de canela	Yogurt*	Waffle
	Milk Leche	¾ cup	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa
LUNCH / ALMUERZO	Meat/Meat Alternate Carne/Sustituto de Carne	1 ½ oz	Cheese Pizza Pizza de queso	Turkey Spaghetti Espaguetis de pavo	Cheeseburger Hamburguesa con queso	Cheese Quesadilla Quesadilla de queso	Egg Salad Sandwich Sándwich de ensalada de huevo
	Fruit** Fruta**	¼ cup	Pineapple Pina	Peas** Guisantes**	Tomato/Lettuce** Tomate/Lechuga**	Corn** Elote**	French Fries** Papas fritas**
	Vegetable Vegetal	¼ cup	Garden Salad Ensalada de verduras	Tomato Sauce Salsa de tomate	French Fries Papas fritas	Refried Beans Frijoles refritos	Celery Apio
	Grain Grano	½ oz eq	English Muffin	Spaghetti Pasta Espaguetis	Hamburger Bun Pan de hamburguesa	WW Tortilla	WW Bread WW Pan
	Milk Leche	¾ cup	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa
SNACK / BOCADILLO	Meat/Meat Alternate Carne/Sustituto de Carne	½ oz	-	-	-	-	Cheese cubes Cubos de queso
	Fruit Fruta	½ cup	-	-	Pears	-	Apples Manzanas
	Vegetable Vegetal	½ cup	-	Carrots Zanahorias	-	Cucumber Pepino	-
	Grain Grano	½ oz eq	WG Belvita Crackers WG Galletas de Belvita	Cheeze-it Crackers	WG Triscuit Cracker WG Galleta De Triscuit	Ritz Crackers	-
	Milk / Leche	½ cup	1% or fat free 1% o sin grasa	-	-	-	-

WC: Whole Corn, WG: Whole Grain, WW: Whole Wheat, HM: Homemade / WC: Elote entero, WG: Grano entero, WW: Integral, HM: hecho en casa

\*Meat and meat alternates may be served in place of the entire grain component at breakfast a maximum of three times per week.

\* La carne y los sustitutos de la carne se pueden servir en lugar del componente de grano entero en el desayuno un máximo de tres veces por semana.

\*\*The fruit component at lunch may be substituted by an additional vegetable.

\*\*El componente de fruta en el almuerzo se puede sustituir por una verdura adicional.

Menu subject to daily substitutions. / Menú sujeto a sustituciones diarias.

This institution is an equal opportunity employer.

Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



Children ages 3-5 are served unflavored, 1% or fat-free milk.  
A los niños de 3 a 5 años se les sirve leche sin sabor, al 1% o sin grasa.



At least one meal ingredient per day must be whole grain-rich.  
Al menos un ingrediente de la comida por día debe ser rico en granos integrales.



One 8 oz. glass of water per year of age.  
Uno de 8 oz. vaso de agua por año de edad.

MEAL / COMIDA	COMPONENT / COMPONENTE	AGES 3-5 / EDADES 3-5	MONDAY / LUNES	TUESDAY / MARTES	WEDNESDAY / MIERCOLES	THURSDAY / JUEVES	FRIDAY / VIERNES
BREAKFAST / DESAYUNO	Fruit/Vegetable Fruta/Vegetal	½ cup	Apples Manzanas	Oranges Naranjas	Bananas Plátanos	Mangos	Cantaloupe Cantalupo
	Grain/Meat* Grano/Carne*	½ oz eq	Bagel & Cream Cheese Bagel y Queso Crema	WG Cheerios	Yogurt*	WG Oatmeal WG Avena	Sticky Buns Rollo de canela
	Milk Leche	¾ cup	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa
LUNCH / ALMUERZO	Meat/Meat Alternate Carne/Sustituto de Carne	1 ½ oz	Macaroni & Cheese (HM) Macarrones con queso (HM)	Beef Taco Salad Ensalada De Taco De Carne	Bean & Cheese Burrito / Burrito De Frijoles Y Queso	Chicken Alfredo Pasta Pasta Alfredo con Pollo	Grilled Cheese & Baked Beans Queso con pan y Frijoles Horneados
	Fruit** Fruta**	¼ cup	Peas** Guisantes**	Tomato/Lettuce** Tomate/Lechuga**	Corn** Elote**	Peas** Guisantes**	Applesauce Pure de manzana
	Vegetable Vegetal	¼ cup	Carrots Zanahorias	Black Beans Frijoles negros	Cabbage Salad Ensalada de col	Garden Salad Ensalada de verduras	French Fries Papas fritas
	Grain Grano	½ oz eq	Macaroni Pasta Pasta Macarrones	Tortilla Chips	WW Tortilla	Penne Pasta	WW Bread WW Pan
	Milk Leche	¾ cup	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa
SNACK / BOCADILLO	Meat/Meat Alternate Carne/Sustituto de Carne	½ oz	-	String Cheese Tira de Queso	-	-	Yogurt
	Fruit Fruta	½ cup	Applesauce Pure de manzana	-	-	-	-
	Vegetable Vegetal	½ cup	-	-	Cucumbers Pepino	Cucumber Pepino	-
	Grain Grano	½ oz eq	WG Wheat Thin Cracker WG Galleta De Trigo	Pretzels	Goldfish	Ritz Crackers	Graham Crackers Galletas
	Milk / Leche	½ cup	-	-	-	-	-

WC: Whole Corn, WG: Whole Grain, WW: Whole Wheat, HM: Homemade / WC: Elote entero, WG: Grano entero, WW: Integral, HM: hecho en casa

\*Meat and meat alternates may be served in place of the entire grain component at breakfast a maximum of three times per week.

\* La carne y los sustitutos de la carne se pueden servir en lugar del componente de grano entero en el desayuno un máximo de tres veces por semana.

\*\*The fruit component at lunch may be substituted by an additional vegetable.

\*\*El componente de fruta en el almuerzo se puede sustituir por una verdura adicional.

Menu subject to daily substitutions. / Menú sujeto a sustituciones diarias.

This institution is an equal opportunity employer.

Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



Children ages 3-5 are served unflavored, 1% or fat-free milk.

A los niños de 3 a 5 años se les sirve leche sin sabor, al 1% o sin grasa.



At least one meal ingredient per day must be whole grain-rich.

Al menos un ingrediente de la comida por día debe ser rico en granos integrales.



One 8 oz. glass of water per year of age.

Uno de 8 oz. vaso de agua por año de edad.



ECE Lab School  
PALOMAR COLLEGE  
Where Learning for Success Begins.

MEAL / COMIDA	COMPONENT / COMPONENTE	AGES 3-5 / EDADES 3-5	MONDAY / LUNES	TUESDAY / MARTES	WEDNESDAY / MIERCOLES	THURSDAY / JUEVES	FRIDAY / VIERNES
BREAKFAST / DESAYUNO	Fruit/Vegetable Fruta/Vegetal	½ cup	Bananas Plátanos	Mangos	Apples Manzanas	Cantaloupe Cantalupo	Oranges Naranjas
	Grain/Meat* Grano/Carne*	½ oz eq	Waffle	WW Cinnamon Toast WW Pan de canela	English Muffin Pan	WG Frosted Mini Wheats Cereal	Yogurt*
	Milk Leche	¾ cup	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa
LUNCH / ALMUERZO	Meat/Meat Alternate Carne/Sustituto de Carne	1 ½ oz	Cheese Quesadilla Quesadilla de queso	Bean & Cheese Tostada Tostadas De Frijoles Y Queso	Turkey Spaghetti Espaguetis de pavo	Cheese Pizza Pizza de queso	Egg Salad Sandwich Sándwich de ensalada de huevo
	Fruit** Fruta**	¼ cup	Corn** Elote**	Lettuce/Tomato** Lechuga/Tomate	Peas** Guisantes**	Pineapple Pina	French Fries** Papas fritas**
	Vegetable Vegetal	¼ cup	Refried Beans Frijoles refritos	Corn Elote	Tomato Sauce Salsa de tomate	Garden Salad Ensalada de verduras	Celery Apio
	Grain Grano	½ oz eq	WW Tortilla	WC Tostada	Spaghetti Pasta Espaguetis	English Muffin	WW Bread WW Pan
	Milk Leche	¾ cup	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa
SNACK / BOCADILLO	Meat/Meat Alternate Carne/Sustituto de Carne	½ oz	-	Cheese cubes Cubos de queso	-	-	-
	Fruit Fruta	½ cup	-	Apples Manzanas	Pears	-	-
	Vegetable Vegetal	½ cup	-	-	-	Cucumber Pepino	Carrots Zanahorias
	Grain Grano	½ oz eq	WG Belvita Crackers WG Galletas de Belvita	-	WG Triscuit Cracker WG Galleta De Triscuit	Ritz Crackers	Cheez-it Crackers
	Milk / Leche	½ cup	1% or fat free 1% o sin grasa	-	-	-	-

WC: Whole Corn, WG: Whole Grain, WW: Whole Wheat, HM: Homemade / WC: Elote entero, WG: Grano entero, WW: Integral, HM: hecho en casa

\*Meat and meat alternates may be served in place of the entire grain component at breakfast a maximum of three times per week.

\* La carne y los sustitutos de la carne se pueden servir en lugar del componente de grano entero en el desayuno un máximo de tres veces por semana.

\*\*The fruit component at lunch may be substituted by an additional vegetable.

\*\*El componente de fruta en el almuerzo se puede sustituir por una verdura adicional.

Menu subject to daily substitutions. / Menú sujeto a sustituciones diarias.

This institution is an equal opportunity employer.

Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



Children ages 3-5 are served unflavored, 1% or fat-free milk.

A los niños de 3 a 5 años se les sirve leche sin sabor, al 1% o sin grasa.



At least one meal ingredient per day must be whole grain-rich.

Al menos un ingrediente de la comida por día debe ser rico en granos integrales.



One 8 oz. glass of water per year of age.

Uno de 8 oz. vaso de agua por año de edad.

