

Fall/  
Winter

# 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	Pears Peras	Apples Manzanas	Bananas Plátanos	Oranges Naranjas
	Grain/Meat* Grano/Carne*	½ oz eq	Hardboiled Egg* Huevo cocido*	Bagel & Cream Cheese Bagel y Queso Crema	WG Oatmeal WG Avena	WG Cheerios	Sticky Buns Rollo de canela
	Milk Leche	¾ cup	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 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	Cheeseburger Hamburguesa con queso
	Fruit** Fruta**	¼ cup	Applesauce Pure de manzana	Peas** Guisantes**	Tomato/Lettuce** Tomate/Lechuga**	Tater Tots** Bolitas de papa**	Tomato/Lettuce** Tomate/Lechuga**
	Vegetable Vegetal	¼ cup	French Fries Papas fritas	Carrots Zanahorias	Black Beans Frijoles negros	Mixed Vegetables Verduras mixtas	French Fries Papas fritas
	Grain Grano	½ oz eq	WW Bread WW Pan	Macaroni Pasta Pasta Macarrones	Tortilla Chips	English Muffin Pan	Hamburger Bun Pan de hamburguesa
	Milk Leche	¾ cup	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa
SNACK / BOCADILLO	Meat/Meat Alternate Carne/Sustituto de Carne	½ oz	-	-	Yogurt	Egg Whites/Cheese Claros de huevo/queso	-
	Fruit Fruta	½ cup	-	-	Bananas Plátanos	-	Cantaloupe Cantalupo
	Vegetable Vegetal	½ cup	Refried Beans Frijoles refritos	Celery Apio	-	Broccoli Bites Brócoli	-
	Grain Grano	½ oz eq	Tortilla Chips	WG Wheat Thin Cracker WG Galleta De Trigo	-	-	WG Triscuit Cracker WG Galleta De Triscuit
	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.



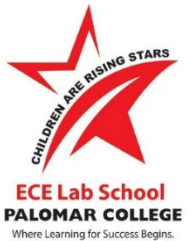
Children ages 3-5 are served unflavored, 1% or fat-free milk.  
A los niños de 3 a 5 años se les sirve leche sin sabor, al 1% o sin grasa.



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.



Fall/  
Winter

# Week/Semana B: \_\_\_\_\_

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	Cantaloupe Cantalupo	Apples Manzanas	Cucumber Pepino	Mangos	Bananas Plátanos
	Grain/Meat* Grano/Carne*	½ oz eq	WG Frosted Mini Wheats Cereal	WW Cinnamon Toast WW Pan de canela	English Muffin Pan	Yogurt*	Waffle
	Milk Leche	¾ cup	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa
LUNCH / ALMUERZO	Meat/Meat Alternate Carne/Sustituto de Carne	1 ½ oz	Cheese Pizza Pizza de queso	Baked Pasta with Beef Pasta al horno con carne de res	Cheese Quesadilla Quesadilla de queso	Turkey Taco Taco de pavo	Teriyaki Chicken Pollo teriyaki
	Fruit** Fruta**	¼ cup	Pineapple Piña	Peas** Guisantes**	Corn** Elote**	Tomato/Onion/Lettuce** Tomate/Cebolla/Lechuga**	Carrots** Zanahorias **
	Vegetable Vegetal	¼ cup	Garden Salad Ensalada de verduras	Tomato Sauce/Onions Salsa de tomate/Cebollas	Refried Beans Frijoles refritos	Black Beans Frijoles negros	Broccoli Brócoli
	Grain Grano	½ oz eq	English Muffin	Ziti Pasta Pasta ziti	WW Tortilla	Corn Tortilla Tortilla de maiz	WG Brown Rice WG Arroz integral
	Milk Leche	¾ cup	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa
SNACK / BOCADILLO	Meat/Meat Alternate Carne/Sustituto de Carne	½ oz	-	-	-	-	String Cheese Tira de queso
	Fruit Fruta	½ cup	Peaches	-	-	-	Apples Manzanas
	Vegetable Vegetal	½ cup	-	Carrots Zanahorias	Cucumber Pepino	-	-
	Grain Grano	½ oz eq	Goldfish	Cheeze-it Crackers	Pretzels	WG Belvita Crackers WG Galletas de Belvita	-
	Milk / Leche	½ cup	-	-	-	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 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.



Fall/  
Winter

# Week/Semana C: \_\_\_\_\_

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	Cantaloupe Cantalupo	Carrots Zanahorias	Mangos	Oranges Naranjas
	Grain/Meat* Grano/Carne*	½ oz eq	Bagel & Cream Cheese Bagel y Queso Crema	WG Life Cereal	Hardboiled Egg* Huevo cocido*	WG Oatmeal WG Avena	Sticky Buns Rollo de canela
	Milk Leche	¾ cup	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa
LUNCH / ALMUERZO	Meat/Meat Alternate Carne/Sustituto de Carne	1 ½ oz	Beef Taco Salad Ensalada De Taco De Carne	Macaroni & Cheese (HM) Macarrones con queso (HM)	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	Tomato/Lettuce** Tomate/Lechuga**	Peas** Guisantes**	Corn** Elote**	Peas** Guisantes**	Applesauce Pure de manzana
	Vegetable Vegetal	¼ cup	Black Beans Frijoles negros	Carrots Zanahorias	Green Beans Judías verdes	Garden Salad Ensalada de verduras	French Fries Papas fritas
	Grain Grano	½ oz eq	Tortilla Chips	Macaroni Pasta Pasta Macarrones	WW Tortilla	Penne Pasta	WW Bread WW Pan
	Milk Leche	¾ cup	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa
SNACK / BOCADILLO	Meat/Meat Alternate Carne/Sustituto de Carne	½ oz	-	-	-	-	-
	Fruit Fruta	½ cup	Pears Peras	-	Pineapple Piña	-	Applesauce Pura de manzana
	Vegetable Vegetal	½ cup	-	Cucumber Pepino	-	Refried Beans Frijoles refritos	-
	Grain Grano	½ oz eq	WG Wheat Thin Cracker WG Galleta De Trigo	Ritz Crackers	Goldfish	Tortilla Chips	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.



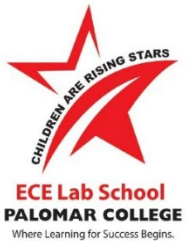
Children ages 3-5 are served unflavored, 1% or fat-free milk.  
A los niños de 3 a 5 años se les sirve leche sin sabor, al 1% o sin grasa.



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.



Fall/  
Winter

# Week/Semana D: \_\_\_\_\_

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	Oranges Naranjas	Mangos	Apples Manzanas	Bananas Plátanos	Cantaloupe Cantalupo
	Grain/Meat* Grano/Carne*	½ oz eq	Waffle	WW Cinnamon Toast WW Pan de canela	English Muffin Pan	WG Kix Cereal WG Cereal	Yogurt*
	Milk Leche	¾ cup	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 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	Zucchini Boats with meat Barquitos de calabacín con carne	Chicken Pita Pita de pollo
	Fruit** Fruta**	¼ cup	Corn** Elote**	Lettuce/Tomato** Lechuga/Tomate	Peas** Guisantes**	Oranges Naranjas	French Fries** Papas fritas**
	Vegetable Vegetal	¼ cup	Refried Beans Frijoles refritos	Corn Elote	Tomato Sauce Salsa de tomate	Zucchini Calabacín	Lettuce/Tomato** Lechuga/Tomate
	Grain Grano	½ oz eq	WW Tortilla	WC Tostada	Spaghetti Pasta Espaguetis	Tortilla Chips	Pita Bread Pan de Pita
	Milk Leche	¾ cup	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 1% o sin grasa
SNACK / BOCADILLO	Meat/Meat Alternate Carne/Sustituto de Carne	½ oz	-	String Cheese Tira de queso	-	-	-
	Fruit Fruta	½ cup	-	Apples Manzanas	-	-	Pears Peras
	Vegetable Vegetal	½ cup	Carrots Zanahorias	-	-	Cucumber Pepino	-
	Grain Grano	½ oz eq	Cheez-it Crackers	-	WG Cheerios WG Cereal	Ritz Crackers	WG Belvita Crackers WG Galletas de Belvita
	Milk / Leche	½ cup	-	-	Unflavored 1% or fat free Sin sabor 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.



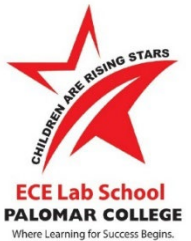
At least one meal ingredient per day must be whole grain-rich.

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.



ECE Lab School  
PALOMAR COLLEGE  
Where Learning for Success Begins.