

Breakfast & Snack



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
BREAKFAST	BREAKFAST	BREAKFAST	BREAKFAST	BREAKFAST
Cereal Orange Juice Milk	Muffins Blueberries Milk	Waffles Peaches Milk	Toast Bananas Milk	French Toast Sticks Pears Milk
AM SNACK	AM SNACK	AM SNACK	AM SNACK	AM SNACK
Saltines Applesauce Water	Cheese Itz Fruit Cocktail Water	Graham cracker Apples Water	Granola Yogurt Water	Ritz Crackers Cheese Water
PM SNACK	PM SNACK	PM SNACK	PM SNACK	PM SNACK
Goldfish Oranges Water	Pretzels Hummus Water	Animal Crackers Pears Water	Teddy Grahams Peaches Water	Nilla wafers Mandarin Oranges Water



Why Meatless? Going meatless once a week may reduce your risk of chronic preventable conditions like cancer, cardiovascular disease, diabetes, and obesity. It can also help reduce our carbon footprint and save precious resources like fossil fuels and fresh water.

Child and Adult Care Food Program. Meals served here must meet nutrition requirements established by USDA's Since November of 2013 WellKind School for Early Learners is participating in the "Healthy Way to Grow Program".

Healthy Way to Grow's program goal is to help our communities to reverse childhood obesity by improving our practices and policies by creating healthier environments for our children. Read our Wellness Policy visiting www.wearewellkind.com MyPlate, MyWins aims to help find healthy eating solutions by focusing on all five MyPlate food groups including fruits, vegetables, grains, protein, and dairy to ensure your child gets all the nutrients he/she needs.

Breakfast & Snack



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Cereal Jugo de Naranja Leche	Muffins Moras Leche	Waffles Duraznos Leche	Pan Tostado Plátano Leche	Tostada Francesa Peras Leche
BOTANA AM	BOTANA AM	BOTANA AM	BOTANA AM	BOTANA AM
Galletas Saltines Pure de Manzana Agua	Cheez Itz Ensalada de Fruta Agua	Galletas Graham Manzanas Agua	Granola Yogurt Agua	Galletas Ritz Queso Agua
BOTANA PM	BOTANA PM	BOTANA PM	BOTANA PM	BOTANA PM
Galletas Goldfish Naranjas Agua	Pretzels Hummus Agua	Galletas Crackers Peras Agua	Galletas Teddy Grahams Peras Agua	Galletas Nilla Naranjas y Mandarinas Agua



¿Por qué Lunes sin carne? No comer carne una vez por semana puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la obesidad. También puede ayudar a reducir nuestra huella de carbono y ahorrar recursos preciosos como los combustibles fósiles y el agua dulce.

Programa de Alimentos de Cuidado de Niños y Adultos. Las comidas servidas aquí deben cumplir con los requisitos nutricionales establecidos por el USDA

Desde noviembre de 2013 WellKind School for Early Learners participa en el Programa "Healthy Way to Grow". La meta del programa Healthy Way to Grow es ayudar a nuestras comunidades a revertir la obesidad infantil mejorando nuestras prácticas y políticas creando ambientes más saludables para nuestros niños. Lea nuestra Política de Bienestar visitando www.wearewellkind.com

MyPlate, MyWins tiene como objetivo ayudar a encontrar soluciones saludables al concentrarse en los cinco grupos de alimentos de MyPlate, incluyendo frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos para asegurar que su hijo reciba todos los nutrientes que necesita.