

SHASTA HEAD START Menú de 1-5 años 2016-2017	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7/4, 8/15, 9/26, 11/7, 12/19, 1/30, 3/13, 4/24, 6/5	7/5, 8/16, 9/27, 11/8, 12/20, 1/31, 3/14, 4/25, 6/6	7/6, 8/17, 9/28, 11/9, 12/21, 2/1, 3/15, 4/26, 6/7	7/7, 8/18, 9/29, 11/10, 12/22, 2/2, 3/16, 4/27, 6/8	7/8, 8/19, 9/30, 11/11, 12/23, 2/3, 3/17, 4/28, 6/9

Patrón de Comida Semana 1

Desayuno

Jugo, Fruta o Verdura (REBOSAR)	Melocotón/Chabacano (A)	Durazno	Rebanadas de Manzana O Puré de Manzana	Bayas Tibias (C)	Fruta Mixta
Cereal o Pan (ENERGÍA)	Chex (Cereal Integral)	Avena	Redondelas de Fruta	Panecillo O Panqueque Integral Tibio	Galleta O Panecillo Integral Inglés con Fruta de Untar
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera -1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera -1%	Leche Entera - 1%
Extra					Huevos Revueltos

Almuerzo

Carne/Sustituto de Carne (CRECER)	Sándwich de Tuna O Cazuela de Tuna	Taco de Carne Molida al estilo Sudoeste	Macarrones con Queso y Jamón	Sopa Vegetariana de Guisantes y Lentejas	Sándwich de Pavo O Caserola de Pasta con Pavo O Ensalada de Pasta
Verdura (REBOSAR)	Palitos de Zanahoria O Zanahoria con Chicharos(A)	Repollo Rallado y Salsa de Maíz (C)	Verduras Mixtas (A)	Zanahoria Cocida (A)	Brócoli (C)
Fruta (REBOSAR)	Melón (C)	Mango (A&C)	Kiwi (C)	Fresas (C)	Naranjas
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Pan Integral O Galletas O Pasta	Tortilla de Maíz	Pasta	Panecillo Integral	Panecillo Integral o Pasta Corbata
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%
Extra					Salsa Baja en Grasa

Carne/Sustituto de Carne (CRECER)					
Jugo, Fruta o Verdura(REBOSAR)	Plátano	Piña (C)		Rebanadas de Melón (A&C)	Palitos de Queso
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Panecillo Integral	Rosquilla Integral con Queso Crema	Cereal Cheerios	Pan Integral con Queso	Galletas
Leche (CRECER)			Leche Entera - 1%		
Extra	Agua Crema de Cacahuete/Fruta de Untar	Agua	Fruta es Opcional	Agua - Salsa Marinara	Agua

Leche Entera es para servir a niños de 1 a 2 años de edad. Leche 1% es para servir a niños de 2 a 5 años. Toda la comida servida será apropiada para la edad.

NOTE: *C y A en paréntesis en el menú: Estas comidas contienen vitamina C y A, o las dos. Ofrecer vitamina C todos los días y comidas con vitamina A dejando un día.

Menú está sujeto a cambios.

1-2 Años: La comida será cocinada y o cortada para satisfacer las necesidades de desarrollo de los niños pequeños. Ofrecer comidas que ellos puedan masticar y pasar de una manera segura. Las comidas firmes como carnes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no mas grandes que 1/4 de pulgada de diámetro y 1/4 de pulgada de diámetro la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras sólidas (revisar información de "Peligros de Asfixia" publicado). (Copiado de las Normas de Ejecución de Nutrición)

3-5 Años: Las comidas firmes como las carnes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no mas grandes que 1/2 pulgada de diámetro y 1/2 pulgada de diámetro la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras sólidas (revisar información de "Peligros de Asfixia" publicado)(Copiado de las Normas de Ejecución de Nutrición).

"El USDA y el CDE son proveedores de igualdad de oportunidades y empleadores."

Menu Comienza 7/5/2016 Menu Termina 6/30/17

COMENTARIOS DE PADRES

SHASTA HEAD START Menú de 1-5 años 2016-2017	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7/11, 8/22, 10/3, 11/14, 12/26, 2/6, 3/20, 5/1, 6/12	7/12, 8/23, 10/4, 11/15, 12/27, 2/7, 3/21, 5/2, 6/13	7/13, 8/24, 10/5, 11/16, 12/28, 2/8, 3/22, 5/3, 6/14	7/14, 8/25, 10/6, 11/17, 12/29, 2/9, 3/23, 5/4, 6/15	7/15, 8/26, 10/7, 11/18, 12/30, 2/10, 3/24, 5/5, 6/16

Patrón de Comida Semana 2

Desayuno					
Jugo, Fruta o Verdura (REBOSAR)	Duraznos	Albaricoques (A)	Plátano	Peras	Fruta Mixta
Cereal o Pan (ENERGÍA)	Cereal Wheaties	Panecillo Tibio Integral con Fruta de Untar	Rosquilla de Trigo Entero Tibia con Queso Crema	Burrito para Desayunar con Tortilla Integral	Pan Tostado con Pasas y Mantequilla de Cacahuete
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera -1%	Leche Entera -1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%
Extra		Fruta de Untar	Queso Crema sin Grasa	Huevos/Queso/ Salsa	Mantequilla de Cacahuete

Almuerzo					
Carne/Sustituto de Carne (CRECER)	Sopa O Ensalada de Pollo	Guarnición de Bacalao al Horno	Fajitas O Enchiladas de Pollo	Frijoles Blancos Vegetarianos	Pastel de Carne O Arroz Español con Carne Molida
Verdura (REBOSAR)	Zanahorias (A)	Elote O Elote en la Mazorca	Pimientos y Cebollas Saltadas	Ensalda de Espinaca y Pimiento Rojo (A&C)	Camotes O Judías Verdes
Fruta (REBOSAR)	Mandarinas Frescas	Piña (C)	Mango (A&C)	Rebanadas de Melón (A&C)	Fresas (C)
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Cebada O Pasta O Pan	Arroz Integral Pilaf	Elote O Tortilla Integral	Pan de maíz	Pan Integral O Arroz Integral
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%
Extra					

Bocadillo P.M.					
Carne/Sustituto de Carne (CRECER)				Yogurt Natural Sin Grasa Parfait	Palitos de Queso
Jugo, Fruta o Verdura (REBOSAR)	Rebanadas de Brócoli y Pimientos (A&C)			Bayas Mixtas (C)	
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Galletas Integrales	Cereal Cheerios o Bocadillo de Cereal Zesty	Pan Integral		Rebanadas de Manzana
Leche (CRECER)		Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%		
Extra	Agua/Salsa de Garbanzo	Fruta (Opcional)	Fruta de Untar/Crema de Cacahuete	Agua	Agua

Leche Entera es para servir a niños de 1 a 2 años de edad. Leche 1% es para servir a niños de 2 a 5 años. Toda la comida servida será apropiada para la edad.

NOTE: *C y A en paréntesis en el menú: Estas comidas contienen vitamina C y A, a las dos. Ofrecer vitamina C todos los días y comidas con vitamina A dejando un día.

Menú está sujeto a cambios.

1-2 Años: La comida será cocinada y o cortada para satisfacer las necesidades de desarrollo de los niños pequeños. Ofrecer comidas que ellos puedan masticar y pasar de una manera segura. Las comidas firmes como carnes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no mas grandes que 1/4 de pulgada de diámetro y 1/4 de pulgada de diámetro la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras sólidas (revisar información de "Peligros de Asfixia" publicado). (Copiado de las Normas de Ejecución de Nutrición)

3-5 Años : Las comidas firmes como las carnes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no mas grandes que 1/2 pulgada de diámetro y 1/2 pulgada de diámetro la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras sólidas (revisar información de "Peligros de Asfixia" publicado)(Copiado de las Normas de Ejecución de Nutrición).

"El USDA y el CDE son proveedores de igualdad de oportunidades y empleadores." Menu Comienza 7/5/2016 Menu Termina 6/30/17

COMENTARIOS DE PADRES

SHASTA HEAD START Menú de 1-5 años 2016-2017	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7/18, 8/29, 10/10, 11/21, 1/2, 2/13, 3/27, 5/8, 6/19	7/19, 8/30, 10/11, 11/22, 1/3, 2/14, 3/28, 5/9, 6/20	7/20, 8/31, 10/12, 11/23, 1/4, 2/15, 3/29, 5/10, 6/21	7/21, 9/1, 10/13, 11/24, 1/5, 2/16, 3/30, 5/11, 6/22	7/22, 9/2, 10/14, 11/25, 1/6, 2/17, 3/31, 5/12, 6/23

Patrón de Comida Semana 3

Desayuno

Jugo, Fruta o Verdura (REBOSAR)	Duraznos	Peras	Piña & Requesón (C)	Fruta Mixta	Bayas Mixtas (C)
Cereal o Pan (ENERGÍA)	Avena	Quesadilla de Queso Tibia con Tortilla Integral	Mollete Integral con Fruta de Untar	Bizcocho Integral & Salsa de Carne	Panqueque Integral Tibio
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera -1%	Leche Entera -1%	Leche Entera -1%	Leche Entera - 1%
Extra		Salsa	Fruta de Untar	Salsa de Carne	

Almuerzo

Carne/Sustituto de Carne (CRECER)	Sándwich a la Parrilla con Queso Cheddar	Frijoles al Estilo Oeste	Pollo	Sándwich de Atún	Trozos de Res en Salsa
Verdura (REBOSAR)	Sopa de Tomate (C)	Ensalada de Espinaca y Pimiento Rojo (A & C)	Calabaza (A)	Ensalada de Verduras Mixtas y Pimiento Rojo (A & C)	Coles Bruselas (C)
Fruta (REBOSAR)	Melón (C)	Rebanadas de Naranja(C)	Fresas (C)	Mango (A&C)	Sandía
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Pan Integral	Pan de Maíz	Pasta Sazonada O Arroz	Pan o Galleta Integral	Fideos de Huevo
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%
Extra					Salsa de Carne Marrón

Bocadillo P.M.

Carne/Sustituto de Carne (CRECER)	Enrollado de Pavo		Palitos de Queso		
Jugo, Fruta o Verdura(REBOSAR)		Palitos de Zanahoria y Calabaza			
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Tortilla Integral	Palitos de Pan Integral	Galletas Integrales	Panecillo con Fruta de Untar	Chex (Cereal Integral)
Leche (CRECER)				Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%
Extra	Agua/Queso Crema	Agua/Salsa Marinara	Agua	Agua	Fruta (Opcional)

Leche Entera es para servir a niños de 1 a 2 años de edad. Leche 1% es para servir a niños de 2 a 5 años. Toda la comida servida será apropiada para la edad.

NOTE:*C y A en paréntesis en el menú: Estas comidas contienen vitamina C y A, o las dos. Ofrecer vitamina C todos los días y comidas con vitamina A dejando un día.

Menú está sujeto a cambios.

1-2 Años: La comida será cocinada y o cortada para satisfacer las necesidades de desarrollo de los niños pequeños. Ofrecer comidas que ellos puedan masticar y pasar de una manera segura. Las comidas firmes como carnes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no mas grandes que 1/4 de pulgada de diámetro y 1/4 de pulgada de diámetro la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras sólidas (revisar información de "Peligros de Asfixia" publicado). (Copiado de las Normas de Ejecución de Nutrición)

3-5 Años: Las comidas firmes como las carnes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no mas grandes que 1/2 pulgada de diámetro y 1/2 pulgada de diámetro la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras sólidas (revisar información de "Peligros de Asfixia" publicado)(Copiado de las Normas de Ejecución de Nutrición).

"El USDA y el CDE son proveedores de igualdad de oportunidades y empleadores."

Menu Comienza 7/5/2016 Menu Termina 6/30/17

COMENTARIOS DE PADRES

SHASTA HEAD START Menú de 1-5 años 2016-2017	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7/25, 9/5, 10/17, 11/28, 1/9, 2/20, 4/3, 5/15, 6/26	7/26, 9/6, 10/18, 11/29, 1/10, 2/21, 4/4, 5/16, 6/27	7/27, 9/7, 10/19, 11/30, 1/11, 2/22, 4/5, 5/17, 6/28	7/28, 9/8, 10/20, 12/1, 1/12, 2/23, 4/6, 5/18, 6/29	7/29, 9/9, 10/21, 12/2, 1/13, 2/24, 4/7, 5/19, 6/30

Patrón de Comida Semana 4

Desayuno

Jugo, Fruta o Verdura (REBOSAR)	Puré de Manzana con Canela	Bayas (C)	Albaricoque (A)	Plátano	Fruta Mixta
Cereal o Pan (ENERGÍA)	Pan Tostado con Pasas y Fruta de Untar	Avena	Quesadilla Tibia con Tortilla Integral con Queso	Cereal Integral Wheaties O Kix	Pan Tostado con Pasas y Fruta de Untar
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%
Extra	Fruta de Untar		Queso/Salsa		Huevos Revueltos/Salsa

Almuerzo

Carne/Sustituto de Carne (CRECER)	Sándwich de Jamón y Queso	Taco el Martes Crear tu Propio Taco Fiesta de Pescado	Pollo Gumbo con Cajún	Burrito Vegetariano O Caserola	Fideo Italiano con Salsa de Carne
Verdura (REBOSAR)	Coliflor y Brócoli (C) O Sopa de Verduras	Pimientos, Cebollas y Repollo Saltados (A&C)	Verduras Mixtas con Okra (A&C)	Ensalda de Espinaca, Pimientos (A&C)	Judías Verdes
Fruta (REBOSAR)	Rodajas de Naranja (C)	Mango (A&C)	Mandarinas	Fresas (C)	Melón (A&C)
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Pan Integral	Tortilla de Maíz	Arroz Integral	Tortilla Integral O de Maíz	Fideo
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%
Extra	Salsa Baja en Grasa	Salsa		Salsa	Queso Parmesano

Bocadillo P.M.

Carne/Sustituto de Carne (CRECER)	Cereal Cheerios O Bocadillo de Cereal Zesty	Palitos de Queso	Huevos Duros	Pepino y Zanahoria	Pan Integral	
Jugo, Fruta o Verdura (REBOSAR)		Rebanadas de Manzana				
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)			Pan Integral O Galletas			Galleta Integral
Leche (CRECER)		Leche Entera - 1%				
Extra		Fruit (Optional)	Agua			Agua

Leche Entera es para servir a niños de 1 a 2 años de edad. Leche 1% es para servir a niños de 2 a 5 años. Toda la comida servida será apropiada para la edad.

NOTE:*C y A en paréntesis en el menú: Estas comidas contienen vitamina C y A, o las dos. Ofrecer vitamina C todos los días y comidas con vitamina A dejando un día.

Menú está sujeto a cambios.

1-2 Años: La comida será cocinada y o cortada para satisfacer las necesidades de desarrollo de los niños pequeños. Ofrecer comidas que ellos puedan masticar y pasar de una manera segura. Las comidas firmes como carnes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no mas grandes que 1/4 de pulgada de diámetro y 1/4 de pulgada de diámetro la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras sólidas (revisar información de "Peligros de Asfixia" publicado). (Copiado de las Normas de Ejecución de Nutrición)

3-5 Años : Las comidas firmes como las carnes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no mas grandes que 1/2 pulgada de diámetro y 1/2 pulgada de diámetro la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras sólidas (revisar información de "Peligros de Asfixia" publicado)(Copiado de las Normas de Ejecución de Nutrición).

"El USDA y el CDE son proveedores de igualdad de oportunidades y empleadores."

Menu Comienza 7/5/2016 Menu Termina 6/30/17

COMENTARIOS DE PADRES

SHASTA HEAD START Menú de 1-5 años 2016-2017	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	8/1, 9/12, 10/24, 12/5, 1/16, 2/27, 4/10, 5/22	8/2, 9/13, 10/25, 12/6, 1/17, 2/28, 4/11, 5/23	8/3, 9/14, 10/26, 12/7, 1/18, 3/1, 4/12, 5/24	8/4, 9/15, 10/27, 12/8, 1/19, 3/2, 4/13, 5/25	8/5, 9/16, 10/28, 12/9, 1/20, 3/3, 4/14, 5/26

Patrón de Comida Semana 5

Desayuno

Jugo, Fruta o Verdura (REBOSAR)	Peras	Puré de Manzana Tibio	Piña (C)	Melocotón/Chabacano (A)	Fruta Mixta
Cereal o Pan (ENERGÍA)	Chex (Cereal Integral)	Waffle O Panqueque Integral Tibio	Rosquilla Integral con Fruta de Untar	Panecillo Tibio de Grano Entero	Sándwich de Huevo y Jamón con Panecillo Inglés Integral
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%
Extra			Requesón sin Grasa		Huevos y Queso

Almuerzo

Carne/Sustituto de Carne (CRECER)	Sopa Menestron Vegetariano con Frijoles	Sándwich de Tuna O Caserola	Pollo al Horno Sazonado	Pizza de Queso	Estofado de Carne O Pastel de Papa con Carne (Sheppard)
Verdura (REBOSAR)	Verduras (Brócoli, Pimiento Rojo, Espinaca, Zanahorias) (A&C)	Ensalada de Espinaca y Zanahorias (A&C)	Ensalada de Lechuga Romana y Pimiento Rojo (A C)	Palitos de Zanahoria (A)	Papas Rojas y Verduras Mixtas
Fruta (REBOSAR)	Naranjas (C)	Sandía	Kiwi (C)	Fresas (C)	Mango (A& C)
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Pan Integral	Pan O Galletas O Pasta Integral	Arroz Integral Sazonado con Hierbas	Mollete Integral Inglés O Corteza de Piza	Panecillo
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%
Extra					

Bocadillo P.M.

Carne/Sustituto de Carne (CRECER)	Rollo de Jamón O Pavo	Yogurt Natural Sin Grasa Parfait			Palitos de Queso
Jugo, Fruta o Verdura (REBOSAR)		Bayas (C)	Fruta Mixta		
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Tortilla Integral		Galletas Integrales	Bocadillo de Cereal Zesty	Galletas Integrales
Leche (CRECER)				Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%
Extra	Agua/Queso Crema sin Grasa	Agua	Agua/Salsa de Frijol	Fruta Opcional	Agua/Fruta (Integral)

Leche Entera es para servir a niños de 1 a 2 años de edad. Leche 1% es para servir a niños de 2 a 5 años. Toda la comida servida será apropiada para la edad.

NOTE: *C y A en paréntesis en el menú: Estas comidas contienen vitamina C y A, o las dos. Ofrecer vitamina C todos los días y comidas con vitamina A dejando un día.

Menú está sujeto a cambios.

1-2 Años: La comida será cocinada y o cortada para satisfacer las necesidades de desarrollo de los niños pequeños. Ofrecer comidas que ellos puedan masticar y pasar de una manera segura. Las comidas firmes como carnes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no mas grandes que 1/4 de pulgada de diámetro y 1/4 de pulgada de diámetro la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras sólidas (revisar información de "Peligros de Asfixia" publicado). (Copiado de las Normas de Ejecución de Nutrición)

3-5 Años: Las comidas firmes como las carnes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no mas grandes que 1/2 pulgada de diámetro y 1/2 pulgada de diámetro la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras sólidas (revisar información de "Peligros de Asfixia" publicado)(Copiado de las Normas de Ejecución de Nutrición).

"El USDA y el CDE son proveedores de igualdad de oportunidades y empleadores." Menu Comienza 7/5/2016 Menu Termina 6/30/17

COMENTARIOS DE PADRES

SHASTA HEAD START Menú de 1-5 años 2016-2017	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
	8/8, 9/19, 10/31, 12/12, 1/23, 3/6, 4/17, 5/29	8/9, 9/20, 11/1, 12/13, 1/24, 3/7, 4/18, 5/30	8/10, 9/21, 11/2, 12/14, 1/25, 3/8, 4/19, 5/31	8/11, 9/22, 11/3, 12/15, 1/26, 3/9, 4/20, 6/1	8/12, 9/23, 11/4, 12/16, 1/27, 3/10, 4/21, 6/2	
Patrón de Comida Semana 6						
Desayuno						
Jugo, Fruta o Verdura (REBOSAR)	Durazno	Mandarinas (A)	Albaricoques (A)	Peras	Fruta Mixta	
Cereal o Pan (ENERGÍA)	Cereal Cheerios	Pan Tostado con Pasas y Fruta de Untar	Mollete Integral Tibio	Pan Tostado con Pasas y Crema de Cacahuete	Biscocho Integral Tibio con Salsa de Carne	
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	
Extra					Salsa de Carne	
Almuerzo						
Carne/Sustituto de Carne (CRECER)	Sándwich Submarino	Lasaña Vegetariana con Frijoles Negros	Sándwich de Pavo O Pavo Con Salsa	Hamburguesa O Sándwich de Carne	Guarnición de Bacalao al Horno	
Verdura (REBOSAR)	Lechuga Romana & Rebanadas de Tomate	Calabacín	Ensalada Verde Mixta O Puré de Papas Rojas	Ensalda de Col (C)	Papas Rojas	
Fruta (REBOSAR)	Rebanadas de Naranja (C)	Melón (A&C)	Fresas (C)	Piña (C)	Mango (A&C)	
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Pan bolillo o Pita Integral	Fideos para Lasaña	Panecillo Integral	Bolillo de Trigo Entero	Pan con Ajo	
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	
Extra			Salsa de Carne			
Bocadillo P.M.						
Carne/Sustituto de Carne (CRECER)		Plátano	Requeson sin Grasa	Mollete	Palitos de Queso	
Jugo, Fruta o Verdura (REBOSAR)			Bayas (C)			
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)			Rosquilla Integral			Galletas Integrales
Leche (CRECER)			Leche Entera - 1%			
Extra			Queso Crema sin Grasa		Agua, Poquita Crema de Cacahuete	Agua
<p>Leche Entera es para servir a niños de 1 a 2 años de edad. Leche 1% es para servir a niños de 2 a 5 años. Toda la comida servida será apropiada para la edad.</p> <p>NOTE:*C y A en paréntesis en el menú: Estas comidas contienen vitamina C y A, o las dos. Ofrecer vitamina C todos los días y comidas con vitamina A dejando un día.</p> <p>Menú está sujeto a cambios.</p> <p>1-2 Años: La comida será cocinada y o cortada para satisfacer las necesidades de desarrollo de los niños pequeños. Ofrecer comidas que ellos puedan masticar y pasar de una manera segura. Las comidas firmes como carnes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no mas grandes que 1/4 de pulgada de diámetro y 1/4 de pulgada de diámetro la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras sólidas (revisar información de "Peligros de Asfixia" publicado). (Copiado de las Normas de Ejecución de Nutrición)</p> <p>3-5 Años : Las comidas firmes como las carnes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no mas grandes que 1/2 pulgada de diámetro y 1/2 pulgada de diámetro la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras sólidas (revisar información de "Peligros de Asfixia" publicado)(Copiado de las Normas de Ejecución de Nutrición).</p>						
"El USDA y el CDE son proveedores de igualdad de oportunidades y empleadores."			Menu Comienza 7/5/2015 Menu Termina 6/30/17			
COMENTARIOS DE PADRES						

PLAN DE ESTUDIOS DE NUTRICIÓN

Head Start 3-5 Años

Elegir (una) Actividad de Nutrición Cada Mes	(One) International Day Each Month
--	------------------------------------

NOTA: Incluir actividades de nutrición en tu rutina normal.

Lavarse las Manos con Amy y Andy; Cuadro Desordenado	China	Africa
Energía, Rebosar y Crecer; Ojos Grandes	Indias Orientales	Italia
Juego de la Carita Feliz; La Oruga Muy Hambrienta	Alemania	
Actividad de Prueba de Sabor Cultural; La Bolsa Misteriosa	Irlanda	
Actividad del Bigote de Leche; Huesos de las Manos	Mexican	
Introduciendo Al Niño de Hierro; Juego del Delantal del Niño de Hierro	Oriente Medio	
Hierro, Un Bocadillo Inteligente; El Pan de Bob y Betty	Marruecos	
Prueba de Frutas y Verduras; Brochetas de Fruta	Rusia	
Actividad El Jardín en un Guante; Haciendo Burritos	Tailandia	
	Estados Unidos	
	Grecia	
	Peru	

Alimentos Nuevos: Introducir Uno Al Mes

Okra	Bok Choy	Kiwi
Aguacate	Col Rizada	Camote
Mandarina Satsuma	Raíz de Jengibre	Repollo Verdes
Semola de Maíz	Tofú	Jicama
Cilantro / Culantro	Edamame (semillas de soya japonesa)	Chirivía
Toronja Ruby		Remolacha
Mango		Alcachofa
Papaya		Haba de Soya
Espárragos		Nabos
Guisantes / Arverjas Verdes		Coles de Bruselas
Berenjenas		Champiñón

PLAN DE ESTUDIOS DE NUTRICIÓN

Head Start 1-2 Años

Elegir (una) Actividad de Nutrición Cada Mes	Día Internacional Elegir uno al mes
Lavarse las Manos con Amy y Andy; La Oruga Muy Hambrienta	China Africa
Poner la Mesa; Aprender a Servirse	Indias Orientales Italia
Puré de Manzana; Exploración de Frutas y Verduras del Otoño	Alemania
Fruta con Nieve; Haciendo Estrellas de Pretzels Integrales	Irlanda
Haciendo Sándwiches; Ayudar a Poner la Mesa o Usar Utensilios	Mexican
Pizzas Personales; Pan Tostado Salsa de Garbanzo	Oriente Medio
Mezclar Puré de Manzana/Fruta con Yogur; Cortar Tostadas con Queso	Marruecos
Pelar Plátanos; Ponche Rosa (ayudar revolver y servir el Ponche)	Rusia
Poner Salsa Sobre Panqueques; Enrollado de Tortilla	Tailandia
Caras de Pizza; Batido de Jugo 100% de Frutas	Estados Unidos
Sumerja la Fruta en Germen de Trigo; Sumergir Verduras en Salsa de Espinacas	Grecia
Brochetas de Fruta y Queso; Niños Mayores: Cadena de Cheerios	Peru
Alimentos Nuevos: Introducir Uno Al Mes	
Okra	Bok Choy
Aguacate	Col Rizada
Mandarina Satsuma	Raíz de Jengibre
Semola de Maíz	Tofú
Cilantro / Culantro	Edamame (semillas de soya japonesa)
Toronja Ruby	
Mango	
Papaya	
Espárragos	
Guisantes / Arverjas Verdes	
Berenjenas	