

SHASTA HEAD START Menú para 1-5 años 2020 - 2021	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	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	7/9 8/20 10/1 11/12 12/24 2/4 3/18 4/29 6/10	7/10 8/21 10/2 11/13 12/25 2/5 3/19 4/30 6/11

**Patrón de Comida Semana 1**

Desayuno					
Jugo, Fruta o Verdura (REBOSAR)	Duraznos	Albaricoque (A)	Puré de Manzana	Fruta Mixta (A&C)	Bayas Tibias ( C )
Cereal o Pan (ENERGÍA)	Chex Rico en Grano Entero	Avena	Pan con Pasas RGE	Panecillo Inglés RGE o Tortilla	Waffles o Panqueques RGE
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%
Extra/Carne y Alternativo de Carne				Huevos Revueltos	

Almuerzo					
Carne/Sustituto de Carne (CRECER)	Sándwich de Atún o Estofado	Hamburguesa O Sándwich Sloppy Joe	Pollo Al Horno Sazonado	Frijoles Pinto y Arroz	Sopa de Salchicha y Tortellini
Verdura (REBOSAR)	Palitos de Zanahoria o Chicharos y Zanahorias (A)	Vegetales Frescos Mixtos	Coles Bruselas ( C )	Judías verdes	Ensalada de Espinaca y Pimientos (A&C)
Fruta (REBOSAR)	Melón( C )	Rebanadas de Melón (A&C)	Mango (A&C)	Piña ( C )	Rebanadas de Naranjas ( C )
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Pan O Pasta o Galletas RGE	Rollo o Pan RGE	Pasta RGE	Arroz Integral RGE	Pan Italiano
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)					Queso
Jugo, Fruta o Verdura(REBOSAR)	Bayas Mixtas	Fresas ( C )		Calabacines y Pimientos	Manzanas o Sandía
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Bagel RGE con queso crema	Pan con Queso RGE	Cheerios RGE	Galletas	
Leche (CRECER)			Leche Entera - 1%		
Extra	Agua	Agua	Fruta Opcional	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. RGE= Rico en Grano Entero.

1-2 Años: La comida será cocinada y o cortada para satisfacer las necesidades de desarrollo. Ofrecer comidas que ellos puedan masticar y pasar de una manera segura. Las comidas firmes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no mas grandes que 1/4 de pulgada y 1/4 de pulgada la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras (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 y 1/2 pulgada la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras.

"El USDA y el CDE son proveedores de igualdad de oportunidades y empleadores." Menú Comienza 07/06/2020 Menú Termina 07/02/2021

COMENTARIOS DE LOS PADRES:

<b>SHASTA HEAD START</b> <b>Menú para 1-5 Años</b> <b>2020-2021</b>  <b>Patrón de Comida Semana 2</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
	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	7/16 8/27 10/8 11/19 12/31 2/11 3/25 5/6 6/17	7/17 8/28 10/9 11/20 1/1 2/12 3/26 5/7 6/18
	<b>Desayuno</b>				

Jugo, Fruta o Verdura (REBOSAR)	Albaricoques (A)	Mandarinas (A&C)	Puré de Manzana con Canela	Peras	Fruta Mixta
Cereal o Pan (ENERGÍA)	Wheaties RGE	Panecito Inglés RGE	Pan con Pasas	Pan RGE	Bagel RGE
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%
Extra/Carne y Alternativo de Carne				Huevos Revueltos	Queso Crema Sin Grasa

<b>Almuerzo</b>					
Carne/Sustituto de Carne (CRECER)	Filete de Bacalao de la Sra. Viernes	taco de Carne	Pizza de Queso	Sándwich de Ensalada de Pollo O Sopa de Pollo	Frijoles Rancheros
Verdura (REBOSAR)	Verduras Mixtas (A&C)	repollo y cilantro	Ensalada Verde Mixta (A&C)	Zanahorias (A)	Ensalada de Espinaca y Pimientos (A&C)
Fruta (REBOSAR)	Piña ( C )	Mango (A&C)	Fresas ( C )	Melón ( C )	Naranjas en Rodajas (C)
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Arroz Integral Pilaf RGE	Tortilla RGE	Corteza RGE	Pan O Pasta o galletaRGE	Pan de maíz RGE
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%
Extra					

<b>Bocadillo P.M.</b>					
Carne/Sustituto de Carne (CRECER)				Yogur natural sin grasa	Queso
Jugo, Fruta o Verdura(REBOSAR)	bayas mixtas	Rebanadas de Melón (C)	palitos de vegetales	Bayas Mixtas (C)	Manzanas o Sandías
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Bagel RGE con queso crema	Cheerios (EHS) Bocadillo Cereal Zesty RGE	galletas RGE		
Leche (CRECER)					
Extra	Agua	Agua	Agua	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. RGE= Rico en Grano Entero.

1-2 Años: La comida será cocinada y o cortada para satisfacer las necesidades de desarrollo. Ofrecer comidas que ellos puedan masticar y pasar de una manera segura. Las comidas firmes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no mas grandes que 1/4 de pulgada y 1/4 de pulgada la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras (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 y 1/2 pulgada la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras.

"El USDA y el CDE son proveedores de igualdad de oportunidades y empleadores." Menú Comienza 07/06/2020 Menú Termina 07/02/2021

COMENTARIOS DE LOS PADRES:

SHASTA HEAD START Menú para 1-5 Años 2020-2021	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	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	7/23 9/3 10/15 11/26 1/7 2/18 4/1 5/13 6/24	7/24 9/4 10/16 11/27 1/8 2/19 4/2 5/14 6/25

**Patrón de Comida Semana 3**

**Desayuno**

Jugo, Fruta o Verdura (REBOSAR)	Duraznos	Mandarinas (A&C)	Piña ( C )	Bayas Mixtas ( C )	Peras
Cereal o Pan (ENERGÍA)	Kix Rico en Grano Entero	Pan RGE	Mollete Inglés RGE	Panqueques RGE	Panecillo RGE
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%
Extra/Carne y Alternativo de Carne			Requesón		

**Almuerzo**

Carne/Sustituto de Carne (CRECER)	Sándwich de Queso Cheddar A la Parrilla	Taco de Pescado	Sándwich de pavo y queso	Stroganoff de Carne	Pollo Dulce y Sassy
Verdura (REBOSAR)	Sopa de Tomate Machacada o Sopa de Verdura (C)	Repollo Rallado y Cilantro (C)	Palitos de Zanahoria (A)	Judías verdes	Brócoli y Pimiento (A&C )
Fruta (REBOSAR)	Melón ( C )	Mango (A&C)	Kiwi ( C )	Fruta Mixta (A&C)	Piña ( C )
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Pan RGE	Tortilla RGE	Pan RGE	Fideos de huevo	Arroz RGE
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)	Palitos de Zanahoria (A)	Plátano	Bagel RGE y queso crema	Huevos Duros	Queso Manzanas o Sandía			
Jugo, Fruta o Verdura (REBOSAR)								
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)						Galletas RGE	Cheerios (EHS) Bocadillo Cereal Zesty RGE	Pan RGE
Leche (CRECER)							Leche Entera - 1%	
Extra	Agua	Agua		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.

RGE= Rico en Grano Entero.

1-2 Años: La comida será cocinada y o cortada para satisfacer las necesidades de desarrollo. Ofrecer comidas que ellos puedan masticar y pasar de una manera segura. Las comidas firmes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no mas grandes que 1/4 de pulgada y 1/4 de pulgada la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras (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 y 1/2 pulgada la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras.

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

Menú Comienza 07/06/2020 Menú Termina 07/02/2021

COMENTARIOS DE LOS PADRES:

SHASTA HEAD START Menú para 1-5 Años 2020-2021	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	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	7/30 9/10 10/22 12/3 1/14 2/25 4/8 5/20 7/1	7/31 9/11 10/23 12/4 1/15 2/26 4/9 5/21 7/2

**Patrón de Comida Semana 4**

**Desayuno**

Jugo, Fruta o Verdura (REBOSAR)	Plátanos	Mandarinas (A&C)	Duraznos	Peras	Puré de Manzana con Canela
Cereal o Pan (ENERGÍA)	Wheaties Rico en Grano Entero	Pan RGE	Avena RGE	Quesadillas con Queso RGE	Pan con Pasas
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%
Extra/Carne y Alternativo de Carne				Queso	

**Almuerzo**

Carne/Sustituto de Carne (CRECER)	Sándwich de Jamón y Queso	Taco de Pollo	Espagueti Italiano con Salsa de Carne Molida	Bacalao Al Horno Decorado	Burrito de Frijol y Queso O Cazuela
Verdura (REBOSAR)	Coliflor y Brócoli ( C ) O Sopa de Verduras	Repollo Picado y Cilantro ( C )	Judías Verdes	Verdura Mixta A&C)	Ensalada Verde Mixta (A&C)
Fruta (REBOSAR)	Rebanadas de Naranja ( C )	Mango (A&C)	Melón (A&C)	Fresas ( C )	Sandía
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Pan RGE	Tortilla RGE	Fideos Espaguetis RGE	Arroz integral sazonado RGE	Tortilla RGE
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 Bajo en Grasa		Queso
Jugo, Fruta o Verdura(REBOSAR)	Fresas ( C )	Bayas Mixtas	Albaricoques (A)	Zanahorias y Pepinos
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Cheerios (EHS) Bocadillo Cereal Zesty RGE		Bagel RGE con queso crema	Palitos de Pan RGE
Leche (CRECER)				
Extra	Agua	Agua	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.

RGE= Rico en Grano Entero.

1-2 Años: La comida será cocinada y o cortada para satisfacer las necesidades de desarrollo. Ofrecer comidas que ellos puedan masticar y pasar de una manera segura. Las comidas firmes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no mas grandes que 1/4 de pulgada y 1/4 de pulgada la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras (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 y 1/2 pulgada la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras.

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

Menú Comienza 07/06/2020 Menú Termina 07/02/2021

COMENTARIOS DE LOS PADRES:

SHASTA HEAD START Menú para 1-5 Años 2020-2021	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	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	8/6 9/17 10/29 12/10 1/21 3/4 4/15 5/27	8/7 9/18 10/30 12/11 1/22 3/5 4/16 5/28
Patrón de Comida Semana 5					
<b>Desayuno</b>					
Jugo, Fruta o Verdura (REBOSAR)	Peras	Duraznos	Piña( C )	Naranja Mandarina	Bayas Tibias ( C )
Cereal o Pan (ENERGÍA)	Chex Rico en Grano Entero	Mollete Inglés RGE	Pan RGE	Bagel RGE con queso crema	Waffles OR Panqueques RGE
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%
Extra/Carne y Alternativo de Carne			Requesón		
<b>Almuerzo</b>					
Carne/Sustituto de Carne (CRECER)	Sándwich de Atún	Frijoles Blancos Vegetarianos	Sándwich de Carne	Macarrones con Queso	Pastel de Carne o Salsa de Hamburguesa
Verdura (REBOSAR)	Palitos de Zanahorias (A)	Ensalada de Espinaca y Pimientos (A&C)	Ensalada de Brócoli ( C )	Coles Bruselas ( C )	Puré de Papas Rojas
Fruta (REBOSAR)	Melón ( C )	Rebanadas de Melón (A&C)	Fruta Mixta (A&C)	Mango (A&C)	Fresas ( C )
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Pan o Galletas RGE	Pan de Maíz RGE	Pan RGE	Pasta de Codo	Pan de Rollo para Cena RGE
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%
Extra					
<b>Bocadillo P.M.</b>					
Carne/Sustituto de Carne (CRECER)	Rollos de Jamón o Pavo	Yogur Natural sin Grasa			Palito de Queso
Jugo, Fruta o Verdura(REBOSAR)		Bayas Mixtas ( C )	Kiwi		Rebanadas de Manzana
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Tortilla RGE		pan con queso	Cheerios RGE	
Leche (CRECER)				Leche Entera - 1%	
Extra	Agua	Agua	Agua	Fruta Opcional	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. RGE= Rico en Grano Entero.</p> <p>1-2 Años: La comida será cocinada y o cortada para satisfacer las necesidades de desarrollo. Ofrecer comidas que ellos puedan masticar y pasar de una manera segura. Las comidas firmes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no mas grandes que 1/4 de pulgada y 1/4 de pulgada la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras (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 y 1/2 pulgada la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras.</p> <p>"EI USDA y el CDE son proveedores de igualdad de oportunidades y empleadores." Menú Comienza 07/06/2020 Menú Termina 07/02/2021</p>					
COMENTARIOS DE LOS PADRES:					

SHASTA HEAD START Menú para 1-5 Años 2020-2021	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	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	8/13 9/24 11/5 12/17 1/28 3/11 4/22 6/3	8/14 9/25 11/6 12/18 1/29 3/12 4/23 6/4

**Patrón de Comida Semana 6**

**Desayuno**

Jugo, Fruta o Verdura (REBOSAR)	Duraznos	Peras	Fruta Mixta	Melón ( C )	Mandarinas (A&C)
Cereal o Pan (ENERGÍA)	Cheerios RGE	avena RGE	Muffin ingles RGE	Pan con Pasas	Panecillo RGE
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%	Leche Entera - 1%
Extra/Carne y Alternativo de Carne					Salsa Marrón de Carne

**Almuerzo**

Carne/Sustituto de Carne (CRECER)	Sopa Minestrón	Tiras de Cerdo (pulled Pork)	Carne Salteada con Sésamo y Brócoli	Sándwich de Pavo y Queso	Filete de Bacalao de La Sra. Viernes
Verdura (REBOSAR)	Espinaca, Brócoli & Zanahorias (A&C)	Zanahorias (A)	Brócoli ( C )	Ensalada Mixta Verde (A&C)	Verduras Mixtas (A&C)
Fruta (REBOSAR)	Fresas ( C )	Piña ( C )	Melón (A&C)	Rebanadas de Naranja ( C )	Mango (A&C)
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Pan de Rollo para Cena RGE	Pan RGE	Arroz RGE	Pan RGE	Pasta
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)			Yogur Natural sin Grasa		Queso
Jugo, Fruta o Verdura (REBOSAR)		Plátano	Bayas Mixtas ( C )	Zanahorias y Pimiento (A&C)	Rebanadas de Manzana o Sandía
Pan/Sustituto de Pan (ENERGÍA)	Bagel RGE con queso crema	Pan RGE		Palitos de Pan RGE	
Leche (CRECER)	Leche Entera - 1%				
Extra		Agua	Agua	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. RGE= Rico en Grano Entero.

1-2 Años: La comida será cocinada y o cortada para satisfacer las necesidades de desarrollo. Ofrecer comidas que ellos puedan masticar y pasar de una manera segura. Las comidas firmes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no mas grandes que 1/4 de pulgada y 1/4 de pulgada la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras (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 y 1/2 pulgada la tajada, palitos delgados, o cubos de frutas y verduras.

"El USDA y el CDE son proveedores de igualdad de oportunidades y empleadores." Menú Comienza 07/06/2020 Menú Termina 07/02/2021

COMENTARIOS DE LOS PADRES: