

SHASTA HEAD START Menú para 1-2 años 2024 - 2025	Lunes					Martes					Miércoles					Jueves					Viernes							
	7/1	8/12	9/23	11/4	12/16	1/27	7/2	8/13	9/24	11/5	12/17	7/3	8/14	9/25	11/6	12/18	7/4	8/15	9/26	11/7	12/19	7/5	8/16	9/27	11/8	12/20	1/31	
			3/10	4/21	6/2			1/28	3/11	4/22	6/3			1/29	3/12	4/23	6/4			1/30	3/13	4/24	6/5			3/14	4/25	6/6

**Patrón de Comida Semana 1**

**Desayuno**

Fruta 1/4 taza	Duraznos O Plátano	Manzana O Puré de Manzana	Albaricoques (A)	Fruta Mixta (A&C)	Bayas Tibias ( C )
Cereal o pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza de cereal cocido	RGE Chex 3/4 taza	Avena RGE 1/4 taza cocida	Panecito Inglés / O RGE Tortilla 0.5 oz	Pan 0.5 oz	RGE Waffles O Panqueques O Tostadas Francesas 0.6 oz eq.
Leche Entera / 1% 4 onzas	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor
Extra / Carne y Alternativa de Carne			Queso	Huevos	

**Almuerzo**

Carne / Pescado / Queso 1 oz. Frijoles 1/4 taza	Sándwich O Cazuela De Atún	Taco De Pollo O Enchiladas	Frijoles Pintos Y Arroz	Stroganoff con carne picada	Sopa de Salchicha Y Tortellini
Vegetal 1/8 Hojas verdes 1/4 taza	Brócoli O Guisantes y Zanahorias	Zanahorias (A) O repollo rallado y cilantro	Judías verdes	Verduras Mixtas	Ensalada Verde Mixta (A&C)
Fruta 1/8 taza	Piña (C)	Fresas ( C )	Mango (A&C)	Rodajas de melón (A&C)	Rebanadas de Naranjas ( C )
Pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza de arroz o pasta cocida	Pan 0.5 oz O Galletas saladas 6 =1/2 porción O Pasta 1/4 taza cocida	RGE Tortilla 0.5 oz	RGE Arroz Integral 1/4 taza cocido	Pasta RGE 1/4 taza cocida	
Leche Entera / 1% 4 onzas	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor
Extra					

**Bocadillo P.M.**

Carne / Alternativo de carne (ver cantidad por alimento)					Queso 1/2 oz
Verdura O Fruta 1/2 taza	Bayas Mixtas ( C )	Mandarinas		Palitos de Verduras Mixtas	Sandía O Frutas Mixtas
Cereal o pan o galletas saladas 1/2 porción	Panecillo 0.5 oz	Pan con queso 0,6 oz = 0,5 oz eq.	RGE Bocadillo de cereal Zesty 3/4 taza	Galletas 6 = 1/2 porción	
Leche 4 onzas			Leche entera/1% sin sabor		
Extra	agua/queso crema	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.**

NOTA:\*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. Las alergias o intolerancias a los alimentos y la leche se seguirán con una orden de dieta. 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

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 7/1/2024 Menú Termina 6/27/2025

COMENTARIOS DE LOS PADRES

SHASTA HEAD START Menú para 1-2 años 2024 - 2025	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	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	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

**Patrón de Comida Semana 2**

Desayuno					
Fruta 1/4 taza	Albaricoques (A) O Plátano	Mezcla de frutas o batido	Melocotones	Peras	Puré de Manzana con Canela
Cereal o pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza de cereal cocido	RGE Cheerios 1/2 taza	Muffin inglés 0.5 oz. ecuación	Avena RGE 1/4 taza cocida	RGE 0,5 onzas eq. Quesadilla De Queso Y Tortilla	Pan 0.5 oz. eq.
Leche Entera / 1% 4 onzas	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor
Extra / Carne y Alternativa de Carne		Yogurt		Queso rallado	

Almuerzo					
Carne / Pescado / Queso 1 Oz. Frijoles 1/4 taza	Emparedado de pavo	Burrito de frijoles y queso O cazuela de frijoles	Sándwich De Ensalada De Pollo O Sopa De Pollo O Zanahorias (A)	Chili con Carne de Res	Pizza de queso
Vegetal 1/8 Hojas verdes 1/4 taza	Brócoli y coliflor	Fiesta de Maíz O Maíz en Mazorca	Kiwi ( C )	Ensalada Verde Mixta	Verduras, incluido el calabacín
Fruta 1/8 taza	Piña ( C )	Fresas ( C )	Pan 0.5 oz. O Pasta RGE	Mango (A&C)	Melón (A&C)
Pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza de arroz o pasta cocida	Pan 0.5 oz eq.	Tortilla RGE 0.5 oz eq.	1/4 taza cocida O Galletas saladas 6 = 0.5 oz eq.	Pan de Ajo 0.5 oz eq.	Corteza RGE 0.5 oz. ecuación
Leche Entera / 1% 4 onzas	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor
Extra					

Bocadillo P.M.					
Carne / Alternativo de carne (ver cantidad por alimento)				Huevos Duros mitad	Queso 1/2 oz
Verdura O Fruta 1/2 taza	Naranjas ( C )	Melón ( C )	palitos de verduras		Rodajas de manzana o sandía
Cereal o pan o galletas saladas 1/2 porción	Pan bagel 0.5oz eq.	RGE Bocadillo de cereal Zesty 3/4 taza	Galletas saladas 6=1/2 porción 0.5 oz.	Pan 0.5 oz eq.	
Leche 4 onzas					
Extra	agua/queso crema	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**

NOTA:\*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. Las alergias o intolerancias a los alimentos y la leche se seguirán con una orden de dieta. 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

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 7/1/2024 Menú Termina 6/27/2025

COMENTARIOS DE LOS PADRES

SHASTA HEAD START Menú para 1-2 años 2024 - 2025	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	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	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

**Patrón de Comida Semana 3**

**Desayuno**

Fruta 1/4 taza	Melocotones	Mandarinas (A&C)	Bayas mixtas ( C )	Peras	Fruta mixta
Cereal o pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza de cereal cocido	RGE Kix 3/4 taza	Pan	RGE Waffles O Panqueques O Tostadas Francesas 0.6 oz eq.	Muffin 0.9 oz 1/2 porción 0.5 oz eq.	Quesadilla de queso y tortilla RGE 0.5oz eq.
Leche Entera / 1% 4 onzas	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor
Extra / Carne y Alternativa de Carne		Huevos			Queso rallado

**Almuerzo**

Carne / Pescado / Queso 1 Oz. Frijoles 1/4 taza	Sándwich de queso cheddar a la parrilla	Taco de carne molida	Bacalao Al Horno	Espaguetis Con Salsa De Carne Molida	Fruta mezclada
Vegetal 1/8 Hojas verdes 1/4 taza	Sopa De Tomate Y Albahaca O Sopa De Verduras ( C )	Repollo o maíz	Brócoli (A)	Judías verdes	Quesadilla de queso y tortilla RGE 0.5oz eq.
Fruta 1/8 taza	Fruta Mixta	Fresas ( C )	Melón Dulce ( C )	Melón (A&C)	Leche entera/1% sin sabor
Pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza de arroz o pasta cocida	Pan 0.5 oz eq.	Tortilla RGE	Arroz integral sazonado RGE 1/4 taza cocido	Pasta RGE 1/4 taza cocida	Queso rallado
Leche Entera / 1% 4 onzas	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor
Extra					

**Bocadillo P.M.**

Carne / Alternativo de carne (ver cantidad por alimento)				Yogurt 2 oz. OR 1/4 cup	Cheese 1/2 oz
Verdura O Fruta 1/2 taza	Palitos de Zanahoria (A)	Banana		Mango	Apples OR Watermelon
Cereal o pan o galletas saladas 1/2 porción	Galletas saladas 6=1/2 porción .eq	RGE Bocadillo de cereal Zesty 3/4 taza	Bagel 0.5 oz eq.		
Leche 4 onzas			Leche entera/1% sin sabor		
Extra	Agua	Agua	queso crema	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**

**NOTA:**\*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. Las alergias o intolerancias a los alimentos y la leche se seguirán con una orden de dieta. 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 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 7/1/2024 Menú Termina 6/27/2025

COMENTARIOS DE LOS PADRES

SHASTA HEAD START Menú para 1-2 años 2024 - 2025	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	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	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

**Patrón de Comida Semana 4**

Desayuno					
Fruta 1/4 taza	Melocotones	Mandarinas (RGE)	Plátanos	Peras	Puré de Manzana con Canela
Cereal o pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza de cereal cocido	RGE Chex 3/4 taza	Pan 0,5 onzas	Avena RGE 1/4 taza cocida	Tortilla RGE 0.5 oz Quesadilla de queso	Muffin Inglés 0.5 oz
Leche Entera / 1% 4 onzas	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor
Extra / Carne y Alternativa de Carne		Requesón		Queso	

Almuerzo					
Carne / Pescado / Queso 1 Oz. Frijoles 1/4 taza	Sandwich de jamón	Pizza de queso	Pollo Sazonado	Albóndigas de puercoespín O pastel de carne	Frijoles rancheros
Vegetal 1/8 Hojas verdes 1/4 taza	Zanahorias (A) O Sopa De Verduras	Brócoli y coliflor	Coles de Bruselas (C) O batatas	Judías verdes	Espinacas Picadas Y Rojas Ensalada de Pimientos (A y C)
Fruta 1/8 taza	Fresas ( C )	Naranjas en rodajas ( C )	Mango (A&C)	Melón (A&C)	Sandía
Pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza de arroz o pasta cocida	Pan 0.5 oz eq.	Corteza WGR 0.5 oz. ecuación	Pasta sazonada RGE 1/4 taza cocida	Panecillo	Pan de maíz RGE 2x2 = 0,05 oz eq.
Leche Entera / 1% 4 onzas	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor
Extra					

Bocadillo P.M.					
Carne / Alternativo de carne (ver cantidad por alimento)	Yogur natural sin grasa 2 oz. O 1/4 taza	Rollo de pavo			Queso 1/2 oz
Verdura O Fruta 1/2 taza	Fruta		Melón ( C )	Rebanadas de manzana	Fruta Mixta
Cereal o pan o galletas saladas 1/2 porción		Tortilla RGE	Palitos de pan 0.5 oz eq.	Bagel 0.5oz eq.	
Leche 4 onzas				agua/queso crema	
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.**

**NOTA:**\*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. Las alergias o intolerancias a los alimentos y la leche se seguirán con una orden de dieta. 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 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 7/1/2024 Menú Termina 6/27/2025

COMENTARIOS DE LOS PADRES

SHASTA HEAD START Menú para 1-2 años 2024 - 2025	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7/29 9/9 10/21 12/2 1/13 2/24 4/7 5/19	7/30 9/10 10/22 12/3 1/14 2/25 4/8 5/20	7/31 9/11 10/23 12/4 1/15 2/26 4/9 5/21	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

**Patrón de Comida Semana 5**

**Desayuno**

Fruta 1/4 taza	Peras	Albaricoques (A)	Banana	Mandarinas Naranjas (A&C)	Bayas calentadas ( C )
Cereal o pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza de cereal cocido	RGE Cheerios 1/2 taza	Pan 0.5 oz eq.	Avena RGE 1/4 taza cocida	Bagel 0.5 oz eq.	RGE Waffles O Panqueques O Tostadas Francesas 0.6 oz eq.
Leche Entera / 1% 4 onzas	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor
Extra / Carne y Alternativa de Carne		Huevos		Requesón	

**Almuerzo**

Carne / Pescado / Queso 1 Oz. Frijoles 1/4 taza	Emparedado de pavo	Frijoles Blancos Vegetarianos	Fajitas de pollo	Macarrones con queso	Salsa de Hamburguesa O Pastel Shepherds
Vegetal 1/8 Hojas verdes 1/4 taza	Palitos de Zanahoria (A)	Verduras Mixtas (A&C)	Brócoli ( C )	Coles de Bruselas (C)	Puré De Papas Rojas
Fruta 1/8 taza	Kiwi ( C )	Fresas ( C )	Mango (A&C)	Frutas Mixtas (A&C)	Melón (A&C)
Pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza de arroz o pasta cocida	Pan 0.5 oz eq.	Pan de maíz RGE 0.6 oz 2x2	Pan de Ajo 0.5 oz eq.	Pasta RGE 1/4 taza cocida	Panecillo 0.5 oz eq.
Leche Entera / 1% 4 onzas	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor
Extra					

**Bocadillo P.M.**

Carne / Alternativo de carne (ver cantidad por alimento)	Yogur natural sin grasa 2 oz. O 1/4 taza				Rebanadas de Queso 1/2 oz
Verdura O Fruta 1/2 taza	Fruta	Sandía u otra fruta	Piña ( C )	Verduras, incluido el calabacín	Rebanadas de manzana
Cereal o pan o galletas saladas 1/2 porción		RGE Bocadillo de cereal Zesty 3/4 taza	Pan con queso 0,6 oz = 0,5 oz eq.	Galletas saladas 6=1/2 porción 0.5 oz.	
Leche 4 onzas					
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**

**NOTA:**\*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. Las alergias o intolerancias a los alimentos y la leche se seguirán con una orden de dieta. 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 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 7/1/2024 Menú Termina 6/27/2025

COMENTARIOS DE LOS PADRES

SHASTA HEAD START Menú para 1-2 años 2024 - 2025	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	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	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

**Patrón de Comida Semana 6**

**Desayuno**

Fruta 1/4 taza	Melocotones O Plátano	Albaricoques (A)	Peras	Fruta Mixta	Bayas ( C )
Cereal o pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza de cereal cocido	RGE Kix 3/4 taza	Galleta 0.5 oz eq.	Avena RGE 1/4 taza cocida	Muffin Inglés 0.5 oz eq.	Bagel 0.5oz eq.
Leche Entera / 1% 4 onzas	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor
Extra / Carne y Alternativa de Carne		Salsa Gravy de Carne		Huevos	Yogurt

**Almuerzo**

Carne / Pescado / Queso 1 Oz. Frijoles 1/4 taza	Sándwich de queso cheddar a la parrilla	Taco de Cerdo O Cerdo Verde O Pozole de Cerdo	Espaguetis o lasaña con carne molida	Bacalao al Horno	Pollo Alfredo
Vegetal 1/8 Hojas verdes 1/4 taza	Sopa de tomate y albahaca	Repollo rallado (C)	Judías verdes	Verduras Mixtas (A&C)	Brócoli ( C )
Fruta 1/8 taza	Frutas Mixtas (A&C)	Fresas ( C )	Melón (A&C)	Piña ( C )	Mango (A&C)
Pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza de arroz o pasta cocida	Pan 0.5 oz eq.	Tortilla RGE 0.5 oz. ecuación	Pasta RGE 1/4 taza cocida	Arroz integral sazonado RGE 1/4 taza cocido	Pasta RGE
Leche Entera / 1% 4 onzas	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor	Leche entera/1% sin sabor
Extra					

**Bocadillo P.M.**

Carne / Alternativo de carne (ver cantidad por alimento)			Queso Cottage 2 oz 1/4 taza		Queso 1/2 oz
Verdura O Fruta 1/2 taza		Palitos de verduras (A&C)	Mandarinas ( C )	Naranjas ( C )	Rebanadas de manzana
Cereal o pan o galletas saladas 1/2 porción	Pan Bagel 0.5 oz eq.	Barra de pan 0.5 oz eq.		Galletas saladas 6=1/2 porción 0.5 oz.	
Leche 4 onzas	Leche entera/1% sin sabor				
Extra	queso crema	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 1**

**NOTA:**\*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. Las alergias o intolerancias a los alimentos y la leche se seguirán con una orden de dieta. 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  
**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 7/1/2024 Menú Termina 6/27/2025

COMENTARIOS DE LOS PADRES

5/27/2015