

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

Patrón de Comida Semana 1

Desayuno					
fruta 1/2 taza	Melocotones O Plátano	Albaricoques (A)	Manzanas O Puré De Manzana	Fruta Mixta	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 = 1/2 oz eq.	RGE Chex 3/4 taza	Avena RGE 1/4 taza cocida	Muffin inglés O Tortilla RGE 0.5 oz eq.	Pan 0.5 oz eq.	Panqueques O Waffle O Tostada Francesa 0.6 oz eq.
1% Leche 6 onzas	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor
Extra/Carne y Sustituto de Carne			Queso	Huevos	

Almuerzo					
Carne/Pescado/Queso 1.5 oz Frijoles 3/8 taza	Sándwich de Atún O Cazuela	Taco de Pollo O Enchiladas	Frijoles Pintos y Arroz	Stroganoff de ternera	Sopa de Salchicha y Tortellini
Vegetal 1/4 taza Verduras de hoja verde 1/2 taza	Brócoli O Guisantes y Zanahorias	Zanahorias (A) o repollo rallado y cilantro (C)	Judías verdes	Verduras mixtas	Ensalada De Verdes Mixtos
fruta 1/4 taza	Piña (C)	Fresas (C)	Mango (A&C)	Rebanadas de melón (A&C)	Rodajas de naranja (C)
Pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza de arroz o pasta cocida = 1/2 oz eq.	Pan 0.5 oz eq. O galletas saladas 6 = 0,5 oz eq. O Pasta 1/4 taza cocida	Tortilla RGE 0.5 oz eq.	Arroz integral RGE 1/4 taza cocido	Pasta RGE 1/4 taza cocida	Pan 0.5 oz eq.
Leche 6 onzas	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor
Extra					

Bocadillo P.M.					
Carne/sustituto de carne (ver cantidad por alimento)					Queso 1/2 oz.
Verdura O Fruta 1/2 taza	Bayas mixtas (C)	Mandarina		Palitos de verduras frescas	Sandía O Frutas Mixtas
Cereal o Pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción	Bagel 0.5 oz eq.	Pan con queso 0,6 oz = 0,5 oz eq.	RGE Bocadillo de cereal Zesty 3/4 taza	Gold Fish galletas 21 = 0,5 oz eq. Galletas saladas 6=1/2 porción 0.5 oz.	
Leche 4 onzas			Leche al 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 "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 3-5 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 1/2 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 = 1/2 oz eq.	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.
1% Leche 6 onzas	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor
Extra/Carne y Sustituto de Carne		Yogur		Queso rallado	

Almuerzo

Carne/Pescado/Queso 1.5 oz Frijoles 3/8 taza	Emparedado de pavo	Burrito de frijoles y queso O cazuela de frijoles	Sándwich de Ensalada de Pollo O Sopa de Pollo O Cazuela	Chili con Carne de Res	Pizza de queso
Vegetal 1/4 taza Verduras de hoja verde 1/2 taza	Brócoli y coliflor	Fiesta de Maíz O Maíz en Mazorca	Zanahorias (A)	Ensalada Verde Mixta	Palitos de verduras, incluido calabacín
fruta 1/4 taza	Piña (C)	Fresas (C)	Kiwi (C)	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 = 1/2 oz eq.	Pan 0.5 oz eq.	Tortilla RGE 0.5 oz eq.	Pan 0.5 oz. O Pasta RGE 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 6 onzas	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor
Extra					

Bocadillo P.M.

Carne/sustituto de carne (ver cantidad por alimento)				Huevo Duro 1/2 grande	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 (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada. 1/2 porción	Bagel 0.5 oz eq.	RGE Bocadillo de cereal Zesty 3/4 taza	Pescado Dorado 21 =1/4 taza =1/2 porción 0.5 oz eq. 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.

SHASTA HEAD START Menú para 3-5 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 1/2 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 = 1/2 oz eq.	WGR Kix 3/4 taza	Pan	Panqueques O Waffle O Tostada Francesa 0.6 oz eq.	Muffin 0.9 oz 1/2 porción 0.5 oz eq.	Quesadilla de queso y tortilla RGE 0.5oz eq.
1% Leche 6 onzas	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor
Extra/Carne y Sustituto de Carne		Huevos			Queso rallado
Almuerzo					
Carne/Pescado/Queso 1.5 oz Frijoles 3/8 taza	Sándwich de queso cheddar a la parrilla	Taco de carne molida	Bacalao al Horno	Espaguetis con Salsa de Carne Molida	Pollo Salteado O Ensalada Asiática de Pollo y Fideos
Vegetal 1/4 taza Verduras de hoja verde 1/2 taza	Sopa de Tomate y Albahaca O Sopa de Verduras (C)	Repollo o maíz	Brócoli (A)	Judías verdes	Verduras frescas mixtas (A&C)
fruta 1/4 taza	Fruta mezclada	Fresas (C)	Melón Dulce(C)	Melón (A&C)	Naranjas en rodajas (C)
Pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza de arroz o pasta cocida = 1/2 oz eq.	Pan 0.5 oz eq.	Tortilla RGE	Arroz integral sazonado RGE 1/4 taza cocido	Pasta RGE 1/4 taza cocida	RGE Arroz integral frito O Fideos 1/4 taza cocidos
Leche 6 onzas	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor
Extra					
Bocadillo P.M.					
Carne/sustituto de carne (ver cantidad por alimento)				Yogur 2 oz. O 1/4 taza	Queso 1/2 oz
Verdura O Fruta 1/2 taza	Palitos de Zanahoria (A)	Banana		mango	Manzanas O Sandía
Cereal o Pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción	Galletas Gold Fish 21 =1/4 taza =1/2 porción 0.5 oz eq.	RGE Bocadillo de cereal Zesty 3/4 taza	Bagel 0.5 oz eq.		
Leche 4 onzas	Galletas saladas 6=1/2 porción 0.5 oz.		Leche al 1% sin sabor		
Extra	Agua	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 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.

SHASTA HEAD START Menú para 3-5 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 1/2 taza	Melocotones	Mandarinas (A&C)	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 = 1/2 oz eq.	RGE Chex 3/4 taza	Pan 0.5 oz eq.	Avena RGE 1/4 taza cocida	RGE 0.5 oz eq. Quesadilla de queso tortilla	Muffin inglés 0.5 oz eq.
1% Leche 6 onzas	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor
Extra/Carne y Sustituto de Carne		Requesón		Queso	

Bocadillo P.M.

Carne/Pescado/Queso 1.5 oz Frijoles 3/8 taza	Sandwich de jamón	Pizza de queso	Pollo Sazonado	Albóndigas de puercoespín O pastel de carne	Frijoles rancheros
Vegetal 1/4 taza Verduras de hoja verde 1/2 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 1/4 taza	Fresas (C)	Naranjas (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 = 1/2 oz eq.	Pan 0.5 oz eq.	Corteza RGE 0.5 oz. ecuación	Pasta sazonada RGE 1/4 taza cocida	Panecillo	Pan de maíz RGE 2x2 = 0,05 oz eq.
Leche 6 onzas	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor
Extra					

P.M. Snack

Carne/sustituto 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 (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción		Tortilla RGE	Palitos de pan 0.5 oz eq.	Bagel 0.5 oz eq.	
Leche 4 onzas					
Extra	Agua	Agua	Agua/	Agua/queso crema	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.

SHASTA HEAD START Menú para 3-5 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
Patrón de Comida Semana 5					
Desayuno					
fruta 1/2 taza	Peras	Albaricoques (A)	Banana	Mandarinas Naranjas (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 = 1/2 oz eq.	RGE Cheerios 1/2 taza	Pan 0.5 oz eq.	Avena RGE 1/4 taza cocida	Bagel 0.5 oz eq.	Panqueques O Waffle O Tostada Francesa 0.6 oz eq.
1% Leche 6 onzas	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor
Extra/Carne y Sustituto de Carne		Huevos		Requesón	
Almuerzo					
Carne/Pescado/Queso 1.5 oz Frijoles 3/8 taza	Emparedado de pavo	Frijoles Blancos Vegetarianos	Fajitas de pollo	Macarrones con queso	Salsa de Hamburguesa O Pastel Shepperd
Vegetal 1/4 taza Verduras de hoja verde 1/2 taza	Palitos de Zanahoria (A)	Verduras Mixtas (A&C)	Brócoli (C)	Coles de Bruselas (C)	Puré de Papas Rojas
fruta 1/4 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 = 1/2 oz eq.	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 6 onzas	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor
Extra					
Bocadillo P.M.					
Carne/sustituto 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)	Palitos de verduras que incluyen calabacín	Rebanadas de manzana
Cereal o Pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción		RGE Bocadillo de cereal Zesty 3/4 taza	Pan con queso 0,6 oz = 0,5 oz eq.	Galletas Gold Fish 21 =1/4 taza =1/2 porción 0.5 oz eq. Galletas saladas 6=1/2 porción 0.5 oz.	
Leche 4 onzas					
Extra	Agua	Agua	Agua	Agua	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</p> <p>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.</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</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>					
"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 3-5 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 1/2 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 = 1/2 oz eq.	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.
1% Leche 6 onzas	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor
Extra/Carne y Sustituto de Carne		Salsa Gravy		Huevos	Yogur

Almuerzo

Carne/Pescado/Queso 1.5 oz Frijoles 3/8 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 1/4 taza Verduras de hoja verde 1/2 taza	Sopa de tomate y albahaca	Repollo rallado (C)	Judías verdes	Verduras Mixtas (A&C)	Brócoli (C)
fruta 1/4 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 = 1/2 oz eq.	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 6 onzas	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor	Leche al 1% sin sabor
Extra					

Bocadillo P.M.

Carne/sustituto 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 (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción	Bagel 0.5oz eq.	Barra de pan 0.5 oz eq.		Galletas Gold Fish 21 =1/4 taza =0.5 oz eq.	
Leche 4 onzas	Leche al 1% sin sabor		Agua	Agua	Agua
Extra	Queso crema	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.