

SHASTA HEAD START	Menú Comienza el 1/7/2024 Finaliza el 27/6/2025		6-11 Month Menu Menú de 6 a 11 meses		2024-2025	menús sujetos a cambios
Patrón de Comida Semana 5	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	
Desayuno	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
Verdura y/o Fruta	0-2 cucharadas de Peras	0-2 cucharadas de Albaricoques	0-2 cucharadas de plátano	0-2 cucharadas de Fruta mixta	0-2 cucharadas de Bayas	
0-4 cucharadas. Cereal infantil fortificado con hierro O 0-4 cucharadas de carne/alt. de carne.	0-4 cucharadas de cereal para bebés O carne/alt. de carne.	0-4 cucharadas de cereal para bebés O huevos enteros	0-4 cucharadas de cereal para bebés O carne alternativa de carne.	0-4 cucharadas de cereal para bebés O requesón	0-4 cucharadas de cereal para bebés O carne/alt. de carne.	
Leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro	6-8 onzas	6-8 onzas	6-8 onzas	6-8 onzas	6-8 onzas	
Almuerzo						
Carne/alternativa a la carne y/o cereal infantil fortificado con hierro (0-2 oz si es queso)	0-4 cucharadas de Pavo y/o Cereal Infantil	0-4 cucharadas de Frijoles y/o Cereal Infantil	0-4 cucharadas de pollo y/o cereal infantil	0-2 onzas Queso y/o Cereal Infantil	0-4 cucharadas de Carne o Cereal infantil	
Verdura y/o Fruta	0-2 cucharadas. Zanahorias	0-2 cucharadas. Verduras mixta	0-2 cucharadas. Brócoli	0-2 cucharadas. Coles de Bruselas	0-2 cucharadas de papas rojas	
Leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro	6-8 onzas	6-8 onzas	6-8 onzas	6-8 onzas	6-8 onzas	
Bocadillo P.M.						
0-4 cucharadas. Cereal fortificado con hierro O 0-1/2 oz de pan O 0-3 galletas saladas	0-4 cucharadas de Cereal fortificado con hierro O 0-1/2 oz de pan O 0-3 galletas	0-4 cucharadas de Cereal fortificado con hierro O 0-1/2 oz de pan O 0-3 galletas	0-4 cucharadas de Cereal fortificado con hierro O 0-1/2 oz de pan O 0-3 galletas saladas	0-4 cucharadas de Cereal fortificado con hierro O 0-1/2 oz de pan O 0-3 galletas saladas	0-4 cucharadas de Cereal fortificado con hierro O 0-1/2 oz de pan O 0-3 galletas saladas	
Verdura y/o Fruta	0-2 cucharadas. kiwi	0-2 cucharadas. Sandía	0-2 cucharadas de mango	0-2 cucharadas de Calabacín	0-2 cucharadas de melón	
Leche Materna, Fórmula Fortificada con Hierro	2-4 onzas	2-4 onzas	2-4 onzas	2-4 onzas	2-4 onzas	
Patrón de Comida Semana 6	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	
Desayuno	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
Verdura y/o Fruta	0-2 cucharadas de plátano	0-2 cucharadas de albaricoques	0-2 cucharadas de Peras	0-2 cucharadas de Fruta mezclada	0-2 cucharadas de Bayas	
0-4 cucharadas. Cereal infantil fortificado con hierro O 0-4 cucharadas de carne/alt. de carne.	0-4 cucharadas de cereal para bebés O carne/alt. de carne.	0-4 cucharadas de cereal para bebés O carne/alt. de carne.	0-4 cucharadas de cereal para bebés O carne alternativa de carne.	0-4 cucharadas de cereal para bebés O huevo entero	0-4 cucharadas de cereal para bebés O carne/alt. de carne.	
Leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro	6-8 onzas	6-8 onzas	6-8 onzas	6-8 onzas	6-8 onzas	
Almuerzo						
Carne/alternativa a la carne y/o cereal infantil fortificado con hierro (0-2 oz si es queso)	0-4 cucharadas de Queso y/o Cereal Infantil	0-4 cucharadas de Cereal de Cerdo y/o Infantil	0-4 cucharadas de Cereal de ternera y/o infantil	0-4 cucharadas de Bacalao y/o Cereal Infantil	0-4 cucharadas de Pollo y/o Cereal Infantil	
Verdura y/o Fruta	0-2 cucharadas de Espinacas Cocidas	0-2 cucharadas de Repollo	0-2 cucharadas de Judías verdes	0-2 cucharadas de Verduras mixtas	0-2 cucharadas de Brócoli	
Leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro	6-8 onzas	6-8 onzas	6-8 onzas	6-8 onzas	6-8 onzas	
Bocadillo P.M.						
0-4 cucharadas. Cereal fortificado con hierro O 0-1/2 oz de pan O 0-3 galletas saladas	0-4 cucharadas de Cereal fortificado con hierro O 0-1/2 oz de pan O 0-3 galletas	0-4 cucharadas de Cereal fortificado con hierro O 0-1/2 oz de pan O 0-3 galletas	0-4 cucharadas de Cereal fortificado con hierro O 0-1/2 oz de pan O 0-3 galletas saladas	0-4 cucharadas de Cereal fortificado con hierro O 0-1/2 oz de pan O 0-3 galletas saladas	0-4 cucharadas de Cereal fortificado con hierro O 0-1/2 oz de pan O 0-3 galletas saladas	
Verdura y/o Fruta	0-2 cucharadas de Fruta Mixta	0-2 cucharadas de fresas	0-2 cucharadas de melón	0-2 cucharadas de mango	0-2 cucharadas de Puré de Manzana	
Leche Materna, Fórmula Fortificada con Hierro	2-4 onzas	2-4 onzas	2-4 onzas	2-4 onzas	2-4 onzas	

NOTAS: * Asegúrese de que el bebé tolere las frutas o verduras individuales antes de servir frutas o verduras mixtas. LS significa bajo en sodio o sin sal. Tipo de fruta/verdura o carne/sustituto de carne: Modifique la textura de la fruta/verdura o la carne/sustituto de carne para satisfacer las necesidades/capacidades individuales del bebé (p. ej., suave, en puré, con grumos, etc.). Tipo de cereal o pan: Las galletas saladas deben ser bajas en sodio o sin sal. Tipo de fruta o verdura: Espere para ofrecerle cítricos o piña hasta que el bebé cumpla 1 año de edad. Paréntesis C y A: Estos alimentos contienen vitaminas C o A, o ambas fuentes. Tipo de carne/sustituto de carne: No ofrezca miel hasta que el bebé tenga 1 año. Primera columna del menú: Patrón de comidas reque rido por CACFP, las cantidades mínimas se publican en las aulas; Todos los cocineros tienen esta información en la cocina. Alimentación a pedido: "Los bebés y niños pequeños que lo necesitan deben ser alimentados a pedido en la medida de lo posible o en intervalos apropiados". Modificaciones de alimentos: para los niños de 6 a 11 meses, los cocineros deben recordar modificar los alimentos para satisfacer las necesidades de desarrollo del bebé. Los alimentos pasarán de ser puré a molidos, finamente triturados y finamente picados a medida que se desarrollen las habilidades alimentarias del bebé. Cuando los bebés estén list os para comer alimentos picados, estos alimentos se cortarán en trozos pequeños que no superen los cubos de ¼ de pulgada o en rodajas finas. . Modificar continuamente la textura para adaptarse a las capacidades cambiantes del bebé; 2) Servir alimentos que el bebé pueda tragar o masticar con seguridad. No se pueden of recer alimentos que puedan provocar asfixia: cerezas enteras sin hueso; semillas; papas fritas; pretzels duros; palomitas de maíz; y cucharadas de mantequilla de maní. Tenga en cuenta que los alimentos MÁS GRANDES DE LOS QUE SE PUEDEN TRAGAR enteros pueden provocar asfixia (es decir, trozos grandes de verduras cruda s y duras, frutas duras y trozos de carne). El USDA y el CDE son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades". El menú comienza el 1/7/2024 El menú termina el 27/6/2025