

SHASTA HEAD START Menú para 1-2 años 2025 - 2026	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	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	7/11 8/22 10/3 11/14 12/26 2/6 3/20 5/1 6/12
Patrón de Comida Semana 1					
Desayuno					
Fruta 1/4 taza	Duraznos o plátano	Albaricoques (A)	Manzanas O Puré de manzana	Peras	Bayas calientes (C)
Cereal o pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza de cereal cocido	Chex RGE 3/4 taza	Avena RGE o crema de trigo integral 1/4 taza cocida	Panecillo inglés O tortilla RGE 0.5 oz eq.	Pan 0.5 oz eq.	Waffles o panqueques o tostadas francesas RGE 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 con Arroz	Stroganoff de res	Sopa de salchicha y tortellini
Vegetal 1/8 Hojas verdes 1/4 taza	Brócoli (C) O Guisantes y zanahorias (A)	Zanahorias (A) o repollo rallado y cilantro (C)	Ejotes	Vegetales mixtos	Vegetales mixtos y pimientos rojos (A y C)
Fruta 1/8 taza	Piña (C)	Fresas (C)	Mango (A&C)	Rodajas de melón (A y 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	Pan 0.5 oz eq. O Galletas 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 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	Mandarina (A&C)	Frutos rojos mixtos (C)	Melón dulce (C)	Palitos de verduras frescas	Sandía o Frutas Mixtas
Cereal o pan o galletas saladas 1/2 porción	Bagel 0.5 oz eq.	Pan con queso 0.6 oz = 0.5 oz eq.	Mezcla de cereales Zesty RGE O Cereal 3/4 taza	Galletas 6 = 1/2 ración .eq	
Leche 4 onzas					
Extra	Agua/Queso Crema	Agua	Agua/Leche	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. Menú está sujeto a cambios. RGE= Rico en Grano Entero. Las alergias o intolerancias a alimentos y leche se seguirán con una orden dietética.					
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 sólidas deberán ser cortadas en pedazos pequeños no más 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 sólidas como las carnes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no más 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 7/8/2025 Menú Termina 6/26/2026					
COMENTARIOS DE LOS PADRES					

SHASTA HEAD START Menú para 1-2 años 2025 - 2026	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	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	7/18 8/29 10/10 11/21 1/2 2/13 3/27 5/8 6/19
Patrón de Comida Semana 2					
Desayuno					
Fruta 1/4 taza	Duraznos	Fruta mixta o batido	Albaricoques (A)	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	Cheerios RGE 1/2 taza	Muffin inglés 0.5 oz. eq.	Avena RGE o crema de trigo integral 1/4 taza cocida	Quesadilla de queso con tortilla RGE de 0.5 oz eq.	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		Yogur		Queso rallado	
Almuerzo					
Carne / Pescado / Queso 1 Oz. Frijoles 1/4 taza	Sándwich de pavo	Burrito de frijoles con queso O Cazuela de frijoles	Pizza de queso	Chili de res	Sándwich de ensalada de pollo O Sopa de pollo
Vegetal 1/8 Hojas verdes 1/4 taza	Zanahorias (A)	Maíz Fiesta O Mazorca de maíz	Vegetales, incluyendo calabacín	Ensalada de lechuga mixta y pimientos rojos (A&C)	Brócoli y coliflor (C) O Vegetales mixtos
Fruta 1/8 taza	Piña (C)	Fresas (C)	Mango (A&C)	Melón (A&C)	Kiwi (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.	Masa RGE 0.5 oz eq.	Pan de maíz RGE 2x2 O pan de ajo = 0.5 oz eq	Pan 0.5 oz. O Pasta RGE 1/4 taza cocida o Galletas 6 = 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)					Queso 1/2 oz
Verdura O Fruta 1/2 taza	Naranjas (C)	Melón dulce (C)	Bayas mixtas (C)	Pepino y zanahoria	Rodajas de manzana o sandía
Cereal o pan o galletas saladas 1/2 porción	Bagel 0.5 oz eq.	Pan pita 0.5 oz eq.	Galletas 6 = 1/2 porción 0.5 oz.	Palitos de pan 0.5 oz eq.	
Leche 4 onzas					
Extra	Agua/ Queso Crema	Agua/ Hummus	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. Menú está sujeto a cambios.					
RGE= Rico en Grano Entero. Las alergias o intolerancias a alimentos y leche se seguirán con una orden dietética.					
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 sólidas deberán ser cortadas en pedazos pequeños no más 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 sólidas como las carnes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no más 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 7/8/2025 Menú Termina 6/26/2026					
COMENTARIOS DE LOS PADRES					

SHASTA HEAD START Menú para 1-2 años 2025 - 2026	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	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	7/25 9/5 10/17 11/28 1/9 2/20 4/3 5/15 6/26
Patrón de Comida Semana 3					
Desayuno					
Fruta 1/4 taza	Duraznos	Mandarinas (A&C)	Puré de manzana	Peras	Frutas mixtas
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 tortilla con queso RGE 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		Huevos			Queso rallado
Almuerzo					
Carne / Pescado / Queso 1 Oz. Frijoles 1/4 taza	Sándwich de queso cheddar a la plancha	Taco de res o fajita	Bacalao al horno de la Sra. Friday	Espaguetis con salsa de carne molida	Pollo salteado o ensalada asiática de pollo con fideos
Vegetal 1/8 Hojas verdes 1/4 taza	Sopa de tomate 1/4 taza y	Maíz	Brócoli o repollo (C)	Judías verdes	Vegetales mixtos frescos (A y
Fruta 1/8 taza	Fruta mixta o kiwi	Fresas (C)	Limonada (C)	Melón (A y 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	Pan 0.5 oz eq.	Tortilla RGE 0.5 oz eq.	Arroz integral sazonado RGE 1/4 taza cocido	Pasta RGE 1/4 taza cocida	Arroz frito integral RGE o fideos cocidos 1/4 taza
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		Pimientos morrones y cebollas			
Bocadillo P.M.					
Carne / Alternativo 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)	Plátano	Arándanos (C)	Mango (A&C)	Manzanas O Sandía
Cereal o pan o galletas saladas 1/2 porción	Galletas 6 = 1/2 porción .eq	Cereal Zesty RGE Snack o Cereal 3/4 taza	Bagel 0.5 oz eq.		
Leche 4 onzas					
Extra	Agua	Agua/Leche	Agua/Queso Crema	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 la edad.</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. Menú está sujeto a cambios.</p> <p>RGE= Rico en Grano Entero. Las alergias o intolerancias a alimentos y leche se seguirán con una orden dietética.</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 sólidas deberán ser cortadas en pedazos pequeños no más 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 sólidas como las carnes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no más 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 7/8/2025 Menú Termina 6/26/2026					
COMENTARIOS DE LOS PADRES					

SHASTA HEAD START Menú para 1-2 años 2025 - 2026	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	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	8/1 9/12 10/24 12/5 1/16 2/27 4/10 5/22 7/3

Patrón de Comida Semana 4

Desayuno

Fruta 1/4 taza	Duraznos	Plátanos	Piña (C)	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	Chex RGE 3/4 taza	Avena RGE o crema de trigo integral 1/4 taza cocida	Pan 0.5 oz	Tortilla RGE 0.5 oz Quesadilla de queso	Muffin inglés o tostada francesa 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	Sándwich de jamón	Pizza de queso	Pollo Cooks Choice	Albóndigas puercoespín o pastel de carne	Frijoles vaqueros
Vegetal 1/8 Hojas verdes 1/4 taza	Zanahorias (A)	Vegetales mixtos frescos	Brócoli (C) O Boniato (A&C)	Guisantes y zanahorias (A)	Ensalada de espinacas y zanahoria picadas (A y C)
Fruta 1/8 taza	Melón dulce (C)	Naranjas (C)	Mango (A&C)	Melón (A y C)	Sandía o mandarinas
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.	Masa RGE 0.5 oz eq.	Pasta sazonada RGE 1/4 taza cocida	Panecillo 0.5 oz eq.	Pan de maíz RGE 2x2 = 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	Pavo			Queso 1/2 oz
Verdura O Fruta 1/2 taza	Fruta tropical		Fresas (C)	Rebanadas de manzana	Frutas mixtas
Cereal o pan o galletas saladas 1/2 porción		Tortilla o galletas 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. Menú está sujeto a cambios.
 RGE= Rico en Grano Entero. Las alergias o intolerancias a alimentos y leche se seguirán con una orden dietética.
 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 sólidas deberán ser cortadas en pedazos pequeños no más 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 Asfisia" publicado). (Copiado de las Normas de Ejecución de Nutrición)
 3-5 Años : Las comidas sólidas como las carnes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no más 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 7/8/2025 Menú Termina 6/26/2026

COMENTARIOS DE LOS PADRES

SHASTA HEAD START Menú para 1-2 años 2025 - 2026	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	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	8/8 9/19 10/31 12/12 1/23 3/6 4/17 5/29
Patrón de Comida Semana 5					
Desayuno					
Fruta 1/4 taza	Peras	Albaricoques (A)	Plátano	Mandarinas (A&C)	Bayas calientes (C) RGE Waffles O panqueques O tostadas francesas 0.6 oz eq.
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 o crema de trigo integral 1/4 taza cocida	Bagel 0.5 oz eq	RGE Waffles OR Pancakes Or French Toast 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			
Almuerzo					
Carne / Pescado / Queso 1 Oz. Frijoles 1/4 taza	Sándwich de pavo o rosbif	Frijoles blancos vegetarianos	Tiras de pollo	Macarrones con queso	Salsa de hamburguesa o pastel de pastor
Vegetal 1/8 Hojas verdes 1/4 taza	Palitos de zanahoria (A)	Vegetales mixtos (A y C)	Brócoli o ensalada de col (C)	Coles de Bruselas (C)	Puré de papas rojas
Fruta 1/8 taza	Piña (C)	Fresas (C)	Melón (A y C)	Frutas mixtas	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	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	Arándanos (C)	Sandía	Kiwi (C)	Verduras, incluido el	Rebanadas de manzana
Cereal o pan o galletas saladas 1/2 porción		Mezcla de cereales RGE Zesty O Cereal 3/4 taza	Pan con queso 0.6 oz = 0.5 oz eq.	Galletas 6 = 1/2 porción 0.5 oz	
Leche 4 onzas					
Extra	Agua	Agua/ Leche	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. Menú está sujeto a cambios.					
RGE= Rico en Grano Entero. Las alergias o intolerancias a alimentos y leche se seguirán con una orden dietética.					
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 sólidas deberán ser cortadas en pedazos pequeños no más 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 sólidas como las carnes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no más 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 7/8/2025 Menú Termina 6/26/2026					
COMENTARIOS DE LOS PADRES					

SHASTA HEAD START Menú para 1-2 años 2025 - 2026	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	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	8/15 9/26 11/7 12/19 1/30 3/13 4/24 6/5

Patrón de Comida Semana 6

Desayuno

Fruta 1/4 taza	Duraznos	Albaricoques (A)	Peras	Galleta de frutas mixtas 0.5 oz eq.	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	Muffin inglés 0.5 oz eq.	Avena RGE o crema de trigo integral 1/4 taza cocida	Biscuit 0.5 oz eq.	Bagel 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				Salsa Gravy campestre	Yogur

Almuerzo

Carne / Pescado / Queso 1 Oz. Frijoles 1/4 taza	Sándwich de queso cheddar a la parrilla	Cerdo Verde o Pozole de Cerdo	Espagueti o lasaña con carne molida	Bacalao al horno o taco de pescado	Pollo Alfredo
Vegetal 1/8 Hojas verdes 1/4 taza	Sopa de tomate 1/4 taza y pepinos 1/16 taza	Repollo Rallado (C)	Judías verdes o coles de Bruselas	Vegetales mixtos (A y C)	Brócoli (C)
Fruta 1/8 taza	Kiwi (C)	Fresas (C)	Melón (A y 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. eq.	Pasta RGE 1/4 taza cocida	Arroz integral sazonado RGE 1/4 taza cocido O tortilla 0.5 oz eq	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	Plátano	Palitos de verduras (A y C)	Mandarinas (C)	Naranjas (C)	Rodajas de manzana
Cereal o pan o galletas saladas 1/2 porción	Bagel 0.5 oz eq.	Palitos de pan 0.5 oz eq.	Pan pita	Galletas 6=1/2 porción 0.5 oz.	
Leche 4 onzas					
Extra	Agua/Queso Crema	Agua	Agua/Hummus	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. Menú está sujeto a cambios.
 RGE= Rico en Grano Entero. Las alergias o intolerancias a alimentos y leche se seguirán con una orden dietética.
 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 sólidas deberán ser cortadas en pedazos pequeños no más 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 sólidas como las carnes deberán ser cortadas en pedazos pequeños no más 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 7/8/2025 Menú Termina 6/26/2026

COMENTARIOS DE LOS PADRES