

SHASTA HEAD START Menú para 3-5 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 1/2 taza	Duraznos o plátano	Albaricoques (A)	Manzanas O Puré de	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 = 1/2 oz eq.	3/4 taza de Chex RGE	Avena RGE o crema de trigo integral 1/4 taza cocida	Muffin inglés O tortilla RGE 0.5 oz eq.	Pan 0.5 oz eq.	Panqueques, waffles o tostadas francesas RGE 0.6 oz eq.
Leche al 1% 6 onzas	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%
Carne extra y alternativa de carne			Cheese	Huevos	
Almuerzo					
Carne/Pescado/Queso 1.5 onzas 3/8 taza de Frijoles	Sándwich o cazuela de atún	Taco de pollo o enchiladas	Frijoles Pintos con Arroz	Stroganoff de res	Sopa de salchicha y tortellini
Vegetales 1/4 taza Verduras de hoja verde 1/2 taza	Brócoli (C) O Guisantes y zanahorias (A)	Zanahorias (A) o repollo rallado y cilantro (C)	Ejotes	Vegetales mixtos	Ensalada de lechuga mixta y pimiento rojo (A y C)
Fruta 1/4 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 onzas eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza Arroz o pasta cocidos 1/2 onza eq.	Pan 0.5 oz eq. O Galletas 6 = 0.5 oz eq. O Pasta RGE 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 sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%
Extra					
Bocadillo P.M.					
Carne/Sustituto de carne (ver cantidad por alimento)					Queso 1/2 oz
Vegetal o fruta 1/2 taza	Mandarina (A&C)	Frutos rojos (C)	Melón dulce (C)	Palitos de verduras frescas	Sandía o Fruta Mixta
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.	Cereal RGE Zesty Snack 3/4 taza	Galletas Gold Fish 21 =1/4 cup =1/2 porción 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 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 3-5 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
Patrón de Comida Semana 2					
Desayuno					
Fruta 1/2 taza	Duraznos	Batido de frutas mixtas 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 = 1/2 oz eq.	Cheerios RGE 1/2 taza	Muffin inglés 14 g eq.	Avena RGE o crema de trigo integral 1/4 taza cocida	Quesadilla de queso de tortilla RGE 0.5 oz eq.	Pan 0.5 oz eq.
Leche al 1% 6 onzas	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%
Carne extra y alternativa de carne		Yogur		Queso rallado	
Almuerzo					
Carne/Pescado/Queso 1.5 onzas 3/8 taza de Frijoles	Sándwich de pavo	Burrito de frijoles con queso O Cazuela de frijoles	Pizza de queso	Chili de carne	Sándwich de ensalada de pollo O Sopa de pollo
Vegetales 1/4 taza Verduras de hoja verde 1/2 taza	Zanahorias (A)	Maíz Fiesta O Mazorca de maíz	Palitos de verduras, incluyendo calabacín	Ensalada de lechuga mixta y pimiento rojo (A&C)	Brócoli y coliflor (C) O Vegetales mixtos
Fruta 1/4 taza	Piña (C)	Fresas (C)	Mango (A y C)	Melón (A&C)	Kiwi (C)
Pan (ver cantidad por alimento) 0.5 onzas eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza Arroz o pasta cocidos 1/2 onza eq.	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 14 g O Pasta integral cocida 1/4 taza O Galletas 6 = 14 g eq.
Leche 6 onzas	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%
Extra					
Bocadillo P.M.					
Carne/Sustituto de carne (ver cantidad por alimento)					1/2 oz de queso
Vegetal o fruta 1/2 taza	Naranjas (C)	Melón dulce (C)	Frutos rojos mixtos (C)	Pepino y zanahoria	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.	Pan pita 0.5 onzas	Galletas Gold Fish 21 = 1/4 cup = 1/2 porción 0.5 oz eq.	Palitos de pan 0.5 onzas	
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 3-5 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
Patrón de Comida Semana 3					
Desayuno					
Fruta 1/2 taza	Duraznos	Mandarinas (A&C)	Puré de manzana	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.	3/4 taza de Chex RGE	Pan	Panqueques, waffles o tostadas francesas 0.6 oz eq.	Muffin 0.9 onzas 1/2 porción 0.5 onzas eq	Quesadilla de Queso con Tortilla 0.5 onzas
Leche al 1% 6 onzas	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%
Carne extra y alternativa de carne		Huevos			Queso rallado
Almuerzo					
Carne/Pescado/Queso 1.5 onzas 3/8 taza de Frijoles	Sándwich de queso cheddar a la plancha	Taco o fajita de res	Bacalao al horno de la Sra. Friday	Espaguetis con salsa de carne molida	Pollo salteado o ensalada asiática de pollo con fideos
Vegetales 1/4 taza Verduras de hoja verde 1/2 taza	Sopa de tomate 1/2 taza y rodajas de pepino 1/8 taza	Maíz	Brócoli o ensalada de col (C)	Ejotes	Vegetales frescos mixtos (A y C)
Fruta 1/4 taza	Fruta mixta o kiwi	Fresas (C)	Limonada (C)	Melón (A y C)	Naranjas en rodajas (C)
Pan (ver cantidad por alimento) 0.5 onzas eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza	Pan 0.5 oz eq.	Tortilla RGE	Arroz integral sazonado RGE 1/4 taza cocido	Pasta RGE 1/4 taza cocida	Arroz frito integral RGE o fideos cocidos 1/4 taza
Arroz o pasta cocidos 1/2 onza eq.					
Leche 6 onzas	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%
Extra		Pimiento y cebolla			
Bocadillo P.M.					
Carne/Sustituto de carne (ver cantidad por alimento)				Yogurt 2 oz. OR 1/4 taza	Queso 1/2 oz
Vegetal o fruta 1/2 taza	Palitos de Zanahoria (A)	Plátano	Arándanos(C)	Mango (A&C)	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 cup =1/2 porción 0.5 oz eq.	Cereal RGE Zesty Snack 3/4 taza	Bagel 0.5 oz eq.		
Leche 4 onzas	Galletas 6=1/2 serving 0.5 oz.				
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. 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 3-5 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 1/2 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 = 1/2 oz eq.	3/4 taza de Chex RGE	Avena RGEo crema de trigo integral 1/4 taza cocida	Pan 0.5 oz eq.	Quesadilla de queso para tortilla RGE 0.5 oz eq.	Muffin inglés o tostada francesa 0.5 oz eq.
Leche al 1% 6 onzas	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%
Carne extra y alternativa de carne			Queso cottage	Queso	
Almuerzo					
Carne/Pescado/Queso 1.5 onzas 3/8 taza de Frijoles	Sándwich de jamón	Pizza de queso	Pollo de elección del cocinero	Albóndigas de puercoespín o pastel de carne	Frijoles Vaqueros
Vegetales 1/4 taza Verduras de hoja verde 1/2 taza	Zanahorias (A)	Vegetales mixtos frescos	Brócoli (C) O Boniato (A&C)	Guisantes y zanahorias (A)	Ensalada de Espinacas y Zanahorias Picadas (A y C)
Fruta 1/4 taza	Melón dulce (C)	Naranjas (C)	Mango (A&C)	Melón (A y C)	Sandía o Mandarinas
Pan (ver cantidad por alimento) 0.5 onzas eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza Arroz o pasta cocidos 1/2 onza	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 6 onzas	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%
Extra					
Bocadillo P.M.					
Carne/Sustituto de carne (ver cantidad)	Yogur natural sin grasa 2 oz. o 1/4 taza	Pavo			Queso 1/2 oz
Vegetal o fruta 1/2 taza	Fruta tropical		Fresas (C)	Rebanadas de manzana	Frutas mixtas
Cereal o pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 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 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 3-5 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 1/2 taza	Peras	Apricots (A)	Banana	Mandarinas Naranjas (A&C)	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 =	Cheerios RGE 1/2 taza	Pan 0.5 oz eq.	Avena RGE o crema de trigo integral 1/4 taza cocida	Bagel 0.5 oz eq	Panqueques RGE O Waffle O Tostada Francesa 0.6 oz eq.
Leche al 1% 6 onzas	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%
Carne extra y alternativa de carne		Huevos			

Almuerzo

Carne/Pescado/Queso 1.5 onzas 3/8 taza de Frijoles	Sándwich de pavo o rosbif	Frijoles blancos vegetarianos	Tiras de pollo	Macarrones con queso	Salsa de hamburguesa o pastel de pastor
Vegetales 1/4 taza Verduras de hoja verde 1/2 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 1/4 taza	Piña (C)	Fresas (C)	Melón (A y C)	Frutas mixtas	Mango (A&C)
Pan (ver cantidad por alimento) 0.5 onzas eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza Arroz o pasta cocidos 1/2	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 sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%
Extra					

Bocadillo P.M.

Carne/Sustituto de carne (ver cantidad)	Yogur natural sin grasa 2 oz o 1/4 taza				Rebanadas de queso 1/2 oz
Vegetal o fruta 1/2 taza	Arándanos (C)	Sandía	Kiwi (C)	Palitos de verduras con calabacín	Rebanadas de manzana
Cereal o pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción		Cereal RGE Zesty Snack 3/4 taza	Pan con queso 0.6 oz = 0.5 oz eq.	Galletas Gold Fish 21 =1/4 cup =1/2 porción 0.5 oz eq.	
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 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 3-5 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 1/2 taza	Melocotones	Albaricoques (A)	Peras	Frutas mixtas	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.	3/4 taza de Chex RGE	Muffin inglés de 0.5 oz equivalente	Avena WGR o crema de trigo integral 1/4 taza cocida	Galleta 0.5 oz e	Bagel 0.5 oz eq.
Leche al 1% 6 onzas	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%
Carne extra y alternativa de carne				Country Gravy	Yogurt

Almuerzo

Carne/Pescado/Queso 1.5 onzas 3/8 taza de Frijoles	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
Vegetales 1/4 taza Verduras de hoja verde 1/2 taza	Sopa de tomate 1/2 taza y rodajas de pepino 1/8 taza	Repollo Rallado (C)	Ejotes o coles de Bruselas (C)	Vegetales mixtos (A y C)	Brócoli (C)
Fruta 1/4 taza	Kiwi (C)	Fresas (C)	Melón (A y C)	Piña (C)	Mango (A&C)
Pan (ver cantidad por alimento) 0.5 onzas eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza Arroz o pasta cocidos 1/2 onza eq.	Pan 0.5 oz eq.	Tortilla RGE 0.5 oz. eq.	Pasta RGE 1/4 taza cocida	Arroz integral sazonado WGR 1/4 taza cocido o tortilla 0.5 oz eq	Pasta RGE
Leche 6 onzas	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%	Leche sin sabor al 1%
Extra					

Bocadillo P.M.

Carne/Sustituto de carne (ver cantidad por alimento)	Banana	Palitos de Vegetales (A&C)	Mandarinas (C)	Naranjas (C)	Queso 1/2 oz
Vegetal o fruta 1/2 taza	Bagel 0.5 oz eq.	Palitos de Pan 0.5 oz eq.	Pan de pita	Galletas Gold Fish 21 =1/4 cup =1/2 porción 0.5 oz eq.	Rebanadas de Manzana
Cereal o pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción	Agua/Queso Crema	Agua	Agua / Hummus	Agua	Agua
Leche 4 onzas					
Extra					

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.