

SHASTA HEAD START Menú para 1-2 años 2026-2027	Lunes						Martes						Miércoles						Jueves						Viernes					
	6/29	8/10	9/21	11/2	12/14	1/25	3/8	6/30	8/11	9/22	11/3	12/15	7/1	8/12	9/23	11/4	12/16	7/2	8/13	9/24	11/5	12/17	7/3	8/14	9/25	11/6	12/18			
	4/19 5/31						1/26 3/9 4/20 6/1						1/27 3/10 4/21 6/2						1/28 3/11 4/22 6/3						1/29 3/12 4/23 6/4					
Patrón de Comida Semana 1																														
Desayuno																														
Fruta 1/4 taza	Chabacanos (A) RGE Kix 3/4 taza						Peras Pan 0.5 oz eq. Leche entera/1% sin sabor Huevos						Duraznos RGE Avena o crema de trigo integral 1/4 taza cocida Leche entera/1% sin sabor						Bayas calientes (C) Waffles o panqueques o Pan tostado frances WGR 0.6 oz eq. Leche entera/1% sin sabor						Puré de manzana con canela o manzanas English muffin o tortilla RGE 0.5 oz eq. Leche entera/1% sin sabor Queso					
Cereal o pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza de cereal cocido																														
Leche Entera / 1% 4 onzas																														
Extra / Carne y Alternativa de Carne																														
Almuerzo																														
Carne / Pescado / Queso 1 Oz. Frijoles 1/4 taza	Sándwich o cazuela de atún Brócoli (C) O Chicharos y zanahorias (A) Piña (C) Pan 0.5 oz eq. O Galletas 6 = 0.5 oz eq. O Pasta 1/4 taza cocida Leche entera/1% sin sabor						Taco de pollo o enchiladas Zanahorias (A) Fresas (C) Tortilla RGE 0.5 oz eq. Leche entera/1% sin sabor						Sopa de salchicha y tortellini Vegetales mixtos y pimientos rojos (A y C) Rodajas de melón (A y C) Pan 0.5 oz eq. Leche entera/1% sin sabor						Stroganoff de res Vegetales mixtos Mango (A&C) Pasta RGE 1/4 taza cocida Leche entera/1% sin sabor						Frijoles Pintos con Arroz Col (C) Rodajas de naranja (C) Arroz Integral RGE 1/4 taza cocido Leche entera/1% sin sabor					
Vegetal 1/8 Hojas verdes 1/4 taza																														
Fruta 1/8 taza																														
Pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción 1/4 taza de arroz o pasta cocida																														
Leche Entera / 1% 4 onzas																														
Extra																														
Bocadillo P.M.																														
Carne / Alternativo de carne (ver cantidad por alimento)	Mandarina (A&C) Bagel 0.5 oz eq. Agua/Queso Crema						Arándanos (C) Pan con queso 0.6 oz = 0.5 oz eq. Agua						Melón dulce (C) cereal Zesty RGE 3/4 taza Agua						Palitos de verduras frescas Galletas 6 = 1/2 ración .eq Agua						Queso 1/2 oz. Sandía o Frutas Mixtas Agua					
Verdura O Fruta 1/2 taza																														
Cereal o pan o galletas saladas 1/2 porción																														
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. Esta institucion es un proveedor de igualdad de oportunidades.El menú comienza el 6/29/2026 El menú termina el 7/2/2027 COMENTARIOS DE LOS PADRES																														

SHASTA HEAD START Menú para 1-2 años 2026-2027	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7/6 8/17 9/28 11/9 12/21 2/1 3/15 4/26 6/7	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
Patrón de Comida Semana 2					
Desayuno					
Fruta 1/4 taza	Duraznos	Fruta mixta	Chabacanes (A)	Puré de manzana con canela	Peras
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	Pan 0.5 oz. eq.	Quesadilla de queso con tortilla RGE de 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	Frijoles blancos	Pizza de queso	Espaguetis con salsa de carne molida	Sándwich de ensalada de pollo O Sopa de pollo
Vegetal 1/8 Hojas verdes 1/4 taza	Zanahorias (A)	Vegetales mixtos (A&C)	Coles de Bruselas (C)	ejotes	Brócoli y coliflor (C) O
Fruta 1/8 taza	Piña (C)	Fresas (C)	Melón (A y C)	Mango (A&C)	Vegetales mixtos
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 WGR 0.6oz 2x2	Masa WGR 0.5 oz eq.	Pasta RGE 1/4 taza cocida	Kiwi (C)
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	Pan 0.5 oz. O Pasta WGR 1/4 taza cocida o Galletas 6 = 0.5 oz eq.
Extra					Leche entera/1% sin sabor
Bocadillo P.M.					
Carne / Alternativo de carne (ver cantidad por alimento)					Queso 1/2 oz
Verdura O Fruta 1/2 taza	Naranjas (C)	Pepino y zanahorias	Bayas mixtas (C)	Melón dulce (C)	Rodajas de manzana o sandía
Cereal o pan o galletas saladas 1/2 porción	Bagel 0.5 oz eq.	Palitos de pan 0.5 oz eq.	Galletas 6 = 1/2 porción 0.5 oz.	Pan pita 0.5 oz eq.	
Leche 4 onzas					
Extra	Agua/ Queso Crema	Agua	Agua	Agua/ Hummus	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.					
Esta institucion es un proveedor de igualdad de oportunidades.El menú comienza el 6/29/2026 El menú termina el 7/2/2027					
COMENTARIOS DE LOS PADRES					

SHASTA HEAD START Menú para 1-2 años 2026-2027	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7/13 8/24 10/5 11/16 12/28 2/8 3/22 5/3 6/14	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 3					
Desayuno					
Fruta 1/4 taza	Duraznos	Mandarinas (A&C)	Frutas mixtas	Peras	Puré de manzana
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	Quesadilla de tortilla con queso WGR 0.5 oz eq.	Muffin 0.9 oz 1/2 porción 0.5 oz eq.	RGE Waffles O Panqueques O Pan tostado frances 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	Queso rallado		
Almuerzo					
Carne / Pescado / Queso 1 Oz. Frijoles 1/4 taza	Sándwich de queso cheddar a la plancha	Taco de res o fajita	Sandwich de Pescado	Pollo salteado o ensalada asiática de pollo con fideos	Chili de carne y frijoles
Vegetal 1/8 Hojas verdes 1/4 taza	Sopa de tomate 1/4 taza y pepinos 1/16 taza	Maíz o Elote	Brócoli o repollo (C)	Judías verdes	Ensalada de Vegetales mixtos y pimientos rojos (A y C)
Fruta 1/8 taza	Naranjas en rodajas (C)	Fresas (C)	Melón (A y C)	Kiwi (C)	Mango(A y 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.	Bollo 0.5oz eq.	Arroz integral sazonado RGE1/4 taza cocido O Pasta RGE 1/4 taza cocida	RGE Palito de pan integral con ajo (eq. a 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					
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)	Piña (A&C)	Manzanas O Sandía
Cereal o pan o galletas saladas 1/2 porción	Galletas 6 = 1/2 porción .eq	Cereal Zesty WGR Snack 3/4 taza	Bagel 0.5 oz eq.		
Leche 4 onzas					
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.					
Esta institucion es un proveedor de igualdad de oportunidades.El menú comienza el 6/29/2026 El menú termina el 7/2/2027					
COMENTARIOS DE LOS PADRES					

SHASTA HEAD START Menú para 1-2 años 2026-2027	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7/20 8/31 10/12 11/23 1/4 2/15 3/29 5/10 6/21	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 4					
Desayuno					
Fruta 1/4 taza	Duraznos	Plátanos	Puré de manzana con canela	Peras	Piña (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	Muffin inglés o Pan tostado frances 0.5 oz	RGE 0.5 oz Quesadilla de queso con 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			Queso	Requesón	
Almuerzo					
Carne / Pescado / Queso 1 Oz. Frijoles 1/4 taza	Sándwich de jamón	salsa de pavo	Pizza de queso	Albóndigas puercoespín o pastel de carne	Frijoles vaqueros
Vegetal 1/8 Hojas verdes 1/4 taza	Zanahorias (A)	Puré de papas	Vegetales mixtos	Chicharos y zanahorias (A)	brócoli (C)
Fruta 1/8 taza	Melón dulce (C)	Fresas (C)	Naranjas (C)	Mango (A&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.	Panecillo 0.5 oz eq.	RGE Masa 0.5 oz. eq.	RGE Palito de pan integral con ajo (eq. a 0.5 oz)	Pan de maíz WGR 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		un huevo duro		Queso 1/2 oz
Verdura O Fruta 1/2 taza	Fruta tropical	Melón(A&C)		Rebanadas de manzana	Frutas mixtas
Cereal o pan o galletas saladas 1/2 porción		galletas RGE	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.					
Esta institucion es un proveedor de igualdad de oportunidades.El menú comienza el 6/29/2026 El menú termina el 7/2/2027					
COMENTARIOS DE LOS PADRES					

SHASTA HEAD START Menú para 1-2 años 2026-2027	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7/27 9/7 10/19 11/30 1/11 2/22 4/5 5/17 6/28	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
Patrón de Comida Semana 5					
Desayuno					
Fruta 1/4 taza	Peras	Chabacanos (A)	Mandarinas (A&C)	Plátano	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	RGE Kix 1/2 taza	Pan 0.5 oz eq.	Bagel 0.5 oz eq	Avena RGE o crema de trigo integral 1/4 taza cocida	Waffles O panqueques O Pan tostado frances 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	Macarrones con queso	Burrito de Frijoles y queso O cazuela de frijoles	Tiras de pollo	Espaguetis con salsa de carne molida o Lasagna
Vegetal 1/8 Hojas verdes 1/4 taza	Palitos de zanahoria (A)	Coles de Bruselas (C)	Ensalada de vegetales mixtos y pimientos rojos (A y C)	Coles de Brócoli (C)	Ejotes
Fruta 1/8 taza	Piña (C)	Melón dulce (C)	Fresas (C)	Frutas mixtas	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	Pasta RGE 1/4 taza cocida	Tortilla RGE 0.5 oz eq.	Pan de ajo 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)	Yogur natural sin grasa 2 oz o 1/4 taza			Verduras, incluido el calabacín	Rebanadas de queso 1/2 oz
Verdura O Fruta 1/2 taza	Arándanos (C)	Sandía	Kiwi (C)		Rebanadas de manzana
Cereal o pan o galletas saladas 1/2 porción		Mezcla de cereales WGR Zesty 3/4 taza	Galletas 6 = 1/2 porción 0.5 oz	Pan con queso 0.6 oz = 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.					
Esta institucion es un proveedor de igualdad de oportunidades.El menú comienza el 6/29/2026 El menú termina el 7/2/2027					
COMENTARIOS DE LOS PADRES					

SHASTA HEAD START Menú para 1-2 años 2026-2027	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	8/3 9/14 10/26 12/7 1/18 3/1 4/12 5/24	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
Patrón de Comida Semana 6					
Desayuno					
Fruta 1/4 taza	Duraznos	Chabacanos (A)	Peras	frutas 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 Cheerios 3/4 taza	Muffin inglés 0.5 oz eq.	Avena RGE o crema de trigo integral 1/4 taza cocida	Bisquet 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	Salsa de hamburguesa O Pastel de carne	Bacalao al horno o taco de pescado	Pollo Alfredo o pollo eleccion de la cocinera
Vegetal 1/8 Hojas verdes 1/4 taza	Sopa de tomate 1/4 taza y pepinos 1/16 taza	Repollo (C)	Puré de papas rojas	Vegetales mixtos (A y C)	Brócoli (C)
Fruta 1/8 taza	Naranjas (C)	Fresas (C)	Melón dulce (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.	Bollo	Arroz integral sazonado WGR 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	Coliflor y pimientos	Kiwi (C)	Mandarinas (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.	Galletas 6=1/2 porción 0.5 oz.	Pan con queso 6=1/2 porción 0.5 oz.	
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.					
Esta institucion es un proveedor de igualdad de oportunidades.El menú comienza el 6/29/2026 El menú termina el 7/2/2027					
COMENTARIOS DE LOS PADRES					