

SHASTA HEAD START Menú para 3-5 años 2026-2027	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	6/29 8/10 9/21 11/2 12/14 1/25 3/8 4/19	6/30 8/11 9/22 11/3 12/15 1/26 3/9 4/20 6/1	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	7/3 8/14 9/25 11/6 12/18 1/29 3/12 4/23
Patrón de Comida Semana 1					
Desayuno					
Fruta 1/2 taza	Albaricoques (A)	Peras	Duraznos	Bayas calientes (C)	Manzanas O Puré de
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 Kix RGE	Pan 0.5 oz eq.	Avena RGE o crema de trigo integral 1/4 taza cocida	Panqueques, waffles o Pan tostado Francés RGE 0.6 oz eq.	Muffin inglés 14 g 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			Queso
Almuerzo					
Carne/Pescado/Queso 1.5 onzas 3/8 taza de Frijoles	Sándwich o cazuela de atún	Taco de pollo o enchiladas	Sopa de salchicha y tortellini Ensalada de lechuga mixta y pimiento rojo (A y C)	Stroganoff de res	Frijoles Pintos con Arroz
Vegetales 1/4 taza Verduras de hoja verde 1/2 taza	Brócoli (C) O Chicharos y zanahorias (A)	Zanahorias (A)		Vegetales mixtos	Coliflor (C)
Fruta 1/4 taza	Piña (C)	Fresas (C)	Rodajas de melón (A y C)	Mango (A&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.	Pan 0.5 oz eq.	Pasta RGE 1/4 taza cocida	Arroz Integral RGE 1/4 taza cocido
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	Mandarinas (A&C)	Arándanos	Melón dulce (C)	Palitos de verduras frescos	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				Galletas 6=1/2 serving 0.5 oz.	
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.					
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 3-5 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 1/2 taza	Duraznos	Frutas mixtas	Chabacanos (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 = 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	Pan 0.5 oz eq.	Quesadilla de queso de tortilla RGE 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	Frijoles blancas	Pizza de queso	Espaguetis con salsa de carne molida	Sándwich de ensalada de pollo O Sopa de pollo
Vegetales 1/4 taza Verduras de hoja verde 1/2 taza	Zanahorias (A)	Vegetales Mixtos (A&C)	Coles de Bruselas (C)	Ejotes	Brócoli y coliflor (C) O Vegetales mixtos
Fruta 1/4 taza	Piña (C)	Fresas (C)	Melón (A&C)	Mango (A y 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.	Pan de maíz RGE 2x2 O pan de ajo = 0.5 oz eq	Masa RGE 0.5 oz eq.	Pasta RGE 1/4 taza cocida	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)	Naranjas (C)	Pepino y zanahoria	Bayas Mixtas (C)	Melón dulce (C)	1/2 oz de queso
Vegetal o fruta 1/2 taza					Rodajas de manzana o sandía
Cereal o pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción					
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 institución 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 3-5 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 1/2 taza	Duraznos	Mandarinas (A&C)	Fruta Mixta	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 = 1/2 oz eq.					
Leche al 1% 6 onzas	3/4 taza de Kix RGE	Pan	Quesadilla de Queso con Tortilla 0.5 onzas RGE	Muffin 0.9 onzas 1/2 porción 0.5 onzas eq	Panqueques, waffles o Pan tostado francés 0.6 oz eq.
Carne extra y alternativa de carne	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%
		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	Sándwich de pescado	Salteado de pollo o Pasta con pollo	Chili con carne y frijoles
Vegetales 1/4 taza Verduras de hoja verde 1/2 taza					
Fruta 1/4 taza	Sopa de tomate 1/2 taza y rodajas de pepino 1/8 taza	Maíz o Elote	Brócoli o ensalada de col (C)	Vegetales frescos mixtos (A y C)	Vegetales mixtos y pimientos rojos (A y 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.	Naranjas en rodajas (C)	Fresas (C)	Melón (A y C)	Kiwi (C)	Mango (A&C)
Leche 6 onzas	Pan 0.5 oz eq.	Tortilla 0.5 oz eq. RGE	Bollo 0.5 oz eq.	Arroz integral sazonado o pasta RGE 1/4 taza cocido	RGE Palitos de pan con ajo 0.5 oz eq.
Extra	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%
Bocadillo P.M.					
Carne/Sustituto de carne (ver cantidad por alimento)	Palitos de Zanahoria (A)	Plátano	Arándonos(C)	Yogurt 2 oz. OR 1/4 taza piña (c)	Queso 1/2 oz Manzanas O Sandía
Vegetal o fruta 1/2 taza					
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.					
Esta institución 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 3-5 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 1/2 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 = 1/2 oz eq.	3/4 taza de Chex RGE	Avena RGE o crema de trigo integral 1/4 taza cocida	Muffin inglés 14 g eq. y Pan tostado Francés	Quesadilla de queso con tortilla RGE 0.5 oz eq.	Pan 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	Queso cottage
Almuerzo					
Carne/Pescado/Queso 1.5 onzas 3/8 taza de Frijoles	Sándwich de jamón	salsa de pavo	Pizza de queso	Albóndigas de puercoespín o pastel de carne	Frijoles Vaqueros
Vegetales 1/4 taza Verduras de hoja verde 1/2 taza	Zanahorias (A)	puré de papas	Vegetales mixtos frescos	Chicharos y zanahorias (A)	Brócoli (C)
Fruta 1/4 taza	Melón dulce (C)	Fresas(C)	Naranjas (A&C)	Mango (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.	Panecillo RGE 0.5 oz eq.	RGE base de pizza 0.5 oz. eq.	Palitos de pan con ajo 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 por alimento)	Yogur natural sin grasa 2 oz. o 1/4 taza	Melón			Queso 1/2 oz
Vegetal o fruta 1/2 taza	Fruta tropical		un huevo duro	Rebanadas de manzana	Frutas mixtas
Cereal o pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción		Galletas 6 = 1/2 porción .eq	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 3-5 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 1/2 taza	Peras Kix RGE 1/2 taza Leche sin sabor al 1%	Chabacanos(A)	Mandarinas Naranjas (A&C)	Platanos	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 =		Pan 0.5 oz eq.	Bagel 0.5 oz eq	Avena RGE o crema de trigo integral 1/4 taza cocida	Panqueques RGE O Waffle O Pan Tostado Frances 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%
Carne extra y alternativa de carne		Huevos			
Almuerzo					
Carne/Pescado/Queso 1.5 onzas 3/8 taza de Frijoles	Sándwich de pavo o rosbif	Macarrones con queso	Burrito de Frijoles y queso O cazuela de frijoles	Tiras de Pollo	Espaguetis o Lasaña con carne molida
Vegetales 1/4 taza Verduras de hoja verde 1/2 taza	Palitos de zanahoria (A)	Coles de Bruselas (C)	Ensalada de lechuga mixta y pimiento rojo (A y C)	Coles de Bruselas (C)	Ejotes
Fruta 1/4 taza	Piña (C)	Melón dulce (C)	Fresas (A y C)	Frutas mixtas	Melón (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	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 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	Sandía Cereal RGE Zesty Snack 3/4 taza Agua	Kiwi (C)	Palitos de verduras con calabacín Galletas Gold Fish 21 =1/4 cup =1/2 porción 0.5 oz eq. Pan con queso 0.6 oz =0.5oz. Agua	Rebanadas de queso 1/2 oz
Vegetal o fruta 1/2 taza	Arándanos (C)				Rebanadas de manzana
Cereal o pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción			Gold Fish 21 =1/4 cup =1/2 porción 0.5 oz eq.		
Leche 4 onzas			Galletas 6 oz = 0.5 oz eq.		
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 3-5 años 2026-2027	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	8/3 9/14 10/26 12/7 1/18 3/1 4/12 5/24 7/5	8/4 9/15 10/27 12/8 1/19 3/2 4/13 5/25 7/6	8/5 9/16 10/28 12/9 1/20 3/3 4/14 5/26 7/7	8/6 9/17 10/29 12/10 1/21 3/4 4/15 5/27 7/8	8/7 9/18 10/30 12/11 1/22 3/5 4/16 5/28 7/9
Patrón de Comida Semana 6					
Desayuno					
Fruta 1/2 taza	Duraznos	Chabacanos (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 RGE o crema de trigo integral 1/4 taza cocida	Bisquet 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				Salsa rústica	Yogur
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	Salsa de hamburguesa O Pastel de carne	Bacalao al horno o taco de pescado	Pollo Alfredo o pollo a elección de la cocinera
Vegetales 1/4 taza Verduras de hoja verde 1/2 taza	Sopa de tomate 1/2 taza o Tomates o pepinos 1/4 taza	Zanahorias (C)	Puré de papas rojas	Vegetales mixtos (A y C)	Brócoli (C)
Fruta 1/4 taza	Naranjas (C)	Fresas (C)	Melón Dulce (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	Pan 0.5 oz eq.	Tortilla RGE 0.5 oz. eq.	Bollo 0.5oz eq.	Arroz integral sazonado RGE 1/4 taza cocido o tortilla 0.5 oz eq	Pasta RGE 1/4 taza cocida
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					
Bocadillo P.M.					
Carne/Sustituto de carne (ver cantidad por alimento)					Queso 1/2 oz
Vegetal o fruta 1/2 taza	Platano	Colifor y pimientos	Kiwi (C)	Mandarinas (C)	Rebanadas de Manzana
Cereal o pan (ver cantidad por alimento) 0.5 oz eq. = 1/2 rebanada, 1/2 porción	Bagel 0.5 oz eq.	Palitos de Pan 0.5 oz eq.	Goldfish 21 = 1/4 tazas =0.5 oz eq.	Pan con queso 0.6 oz =0.5oz.	
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					