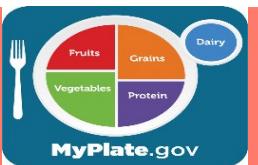


Mayo 2023

Cuidado de niños / Comidas del programa Head Start

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Los elementos del menú están sujetos a disponibilidad. Las sustituciones pueden ocurrir con poco o ningún aviso. ¡Gracias por su comprensión!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Desayuno: Waffle con cobertura de arándanos, Fresas y leche.
Almuerzo: Espaguetis con carne, pan italiano, verduras mixtas, puré de manzana y leche.
Merienda: galletas Goldfish, y puree de manzana.

8

Desayuno: Sándwich de biscuit con huevo y jamón de pavo, naranja y leche.
Almuerzo: Nugget de pollo, puré de papas, salsa, rodajas de manzana, leche.
Merienda: Chex de Yogur con fresa , jugo.

15

Desayuno: Waffle con cobertura de arándanos, fresas y leche.
Almuerzo: Pollo a la naranja, arroz, brócoli, frutas mixtas y leche.
Merienda: galletas Goldfish, y puree de manzana.

22

Desayuno: Sándwich de biscuit con huevo y jamón de pavo, naranja y leche.
Almuerzo: Espaguetis y salsa de carne, pailllo de pan italiano, verduras mixtas, puré de manzana y leche.
Merienda: Chex de Yogur con fresa , jugo.

29



No
School!



La Cosecha
del Mes
Red para una California Saludable

2

Desayuno: Muffin de arándanos, plátano y leche.
Almuerzo: Country Beef fingers con salsa, rollo de cena, puré de papas, Peras en rodajas y leche.
Merienda: Palo de Graham, y leche.

9

Desayuno: Pan a la francesa en Palillos, miel, Peras Fritas en rodajas y Leche.
Almuerzo: Burritos de frijoles y queso, maíz cocido, fresas, leche.
Merienda: Rodajas de Pepino, aderezo ranchero, queso en Tiras.

16

Desayuno: Muffin de arándanos, plátano y leche.
Almuerzo: Chili Beans w / carne de res, Cracker Goldfish, judías verdes, manzana, rodajas y similares.
Merienda: Palo de Graham, y leche.

10

Desayuno: Plato de desayuno: huevos, hashbrown, pan tostado, durazno y leche.
Almuerzo: Macarrones con carne, rodajas de pepino, aderezo ranchero, fresa / arándano y leche.
Merienda: Chocolate Carmel Chex, y leche.

17

Desayuno: Plato de desayuno: huevos, hashbrown, pan tostado, durazno y leche.
Almuerzo: Hamburguesa, papas fritas, duraznos cortados en cubitos, leche.
Merienda: Yogur Trix y Graham Cracker.

23

Desayuno: Pan a la francesa en Palillos, miel, Peras Fritas en rodajas y Leche.
Almuerzo: Country Beef fingers con salsa, rollo de cena, puré de papas, Peras en rodajas y leche.
Merienda: Rodajas de Pepino, aderezo ranchero, queso en Tiras.

24

Desayuno: Plato de desayuno: huevos, hashbrown, pan tostado, durazno y leche.
Almuerzo: Sándwich triangular de pavo y queso, rodajas de pepino, mezcla de fresa / arándano, leche.
Merienda: Chocolate Carmel Chex, & leche.

29

Desayuno: Muffin de arándanos, plátano y leche.
Almuerzo: Burritos de frijoles y queso, maíz cocido, fresas, leche.
Merienda: Palo de Graham, y leche.

30

Desayuno: Plato de desayuno: huevos, hashbrowns,waffles, naranja y leche.
Almuerzo: Macarrones con carne, rodajas de pepino, aderezo ranchero, fresa / arándano y leche.
Merienda: Yogur Trix y Graham Cracker.

31

Desayuno: Plato de desayuno: huevos, hashbrowns,waffles, naranja y leche.
Almuerzo: Macarrones con carne, rodajas de pepino, aderezo ranchero, fresa / arándano y leche.
Merienda: Yogur Trix y Graham Cracker.

Razones para comer bayas: Una 1/2 taza de bayas es: Una buena fuente de vitamina C, fibra y manganeso. Rico en fitoquímicos, nutrientes que ayudan las salud. **Consejos Saludables:** Escoja arándanos azules redondeados de color azul oscuro y uniforme. Refrigere hasta por dos semanas. Escoja fresas frescas de color fuerte y uniforme. Refrigere hasta por tres días. Elija zarzamoras frescas y brillosas, que no estén mojadas, sin color verde o rojo. Refrigere hasta por tres días. Lave las bayas justo antes de servir. **La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano** Hacer que los niños prueben alimentos nuevos puede ser difícil. Es normal que tenga que ofrecerles un alimento nuevo varias veces para que se decidan a probarlo. Sea un buen ejemplo a seguir y coma frutas y verduras cuando está con sus hijos. Use los consejos y recetas de La Cosecha del Mes para animarlos a probar alimentos nuevos.

Para más información:
www.cvsd.us/Centro para Padres
www.harvestofthemonth.cdph.ca.gov
www.myplate.gov