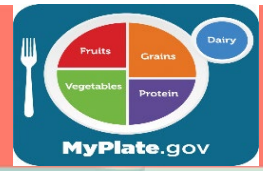


Mayo 2023

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

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.

Martes

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.

Miércoles

3

Desayuno: Plato de desayuno: huevos, hashbrowns, waffles, naranja y leche.
Almuerzo: Sándwich triangular de pavo y queso, rodajas de pepino, mezcla de fresa / arándano, leche.
Merienda: Yogur Trix y Graham Cracker.

Jueves

4

Desayuno: Pan Dulce Concha, pera fría y leche.
Almuerzo: Sándwich de pollo, lechuga desmenuzada y pepinillos, sonrisas de papa, duraznos cortados en cubitos, leche.
Merienda: Cereal de coco-puffs y leche.

Viernes

5

Desayuno: Avena dulce y cremosa, tostadas triangulares, puré de manzana y leche.
Almuerzo: Sándwich de queso a la parrilla, zanahorias asadas, fresas frescas, leche.
Merienda: Cookies, y jugo de bayas.

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.

9

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

10

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

11

Desayuno: Pan de miel, Pera y leche.
Almuerzo: Fajita Pollo con arroz, mini tortillas, guisantes y zanahorias, jugo tropical, leche.
Merienda: Galletas Graham, Jugo.

12

Desayuno: Mini-Cinni Rolls, puré de manzana y leche.
Almuerzo: Pizza de queso, zanahoria asada, compota de canela, manzana, leche
Merienda: Mantequilla de semilla de jira-sol, palitos de apio

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.

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.

17

Desayuno: Plato de desayuno: huevos, hashbrowns, waffles, naranja y leche.
Almuerzo: Hamburguesa, papas fritas, duraznos cortados en cubitos, leche.
Merienda: Yogur Trix y Graham Cracker.

18

Desayuno: Pan Dulce Concha, pera fría y leche.
Almuerzo: Pollo de palomitas en maíz, puré de papas con salsa de pollo, Pera en Rodajas, leche.
Merienda: Cereal de coco-puffs y leche.

19

Desayuno: Avena dulce y cremosa, tostadas triangulares, puré de manzana y leche.
Almuerzo: Taco de carne y queso, frijoles pintos sazonados, puré de manzana y canela, leche.
Merienda: Cookies, y jugo de bayas.

22

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

23

Desayuno: Pan a la francesa en Palillos, miel, Peras Frías 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.

25

Desayuno: Pan de miel, Pera y leche.
Almuerzo: Sándwich de pollo, lechuga desmenuzada y pepinillos, sonrisas de papa, duraznos cortados en cubitos, leche.
Merienda: Galletas Graham, Jugo.

26

Desayuno: Mini-Cinni Rolls, puré de manzana y leche.
Almuerzo: Sándwich de queso a la parrilla, zanahorias asadas, fresas frescas, leche.
Merienda: Mantequilla de semilla de jira-sol, palitos de apio

29



bayas



30

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

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 ½ taza de bayas es: Una buena fuente de vitamina C, fibra y manganeso. Rico en fitoquímicos, nutrientes que ayudan la salud. **Consejos Saludables:** Escoja arándanos azules redondeados de color azul oscuro y uniforme. Refrigere hasta por dos semanas. Escoja frambuesas 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.cvusd.us Centro para Padres
www.harvestofthemoonth.cdpd.ca.gov
www.MyPlate.gov