



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

Merienda: galletas Goldfish, y puree de manzana.

2

Merienda: Palo de Graham, y leche.

3

Merienda: Yogur Trix y Graham Cracker.

4

Merienda: Cereal de cocoa puffs y leche.

5

Merienda: Cookies, y jugo de bayas.

8

Merienda: Chex de Yogur con fresa , jugo.

9

Merienda: Rodajas de Pepino, aderezo ranchero, queso en Tiras.

10

Merienda: Chocolate Carmel Chex, y leche.

11

Merienda: Galletas Graham, Jugo.

12

Merienda: Mantequilla de semilla de jirasol, palitos de apio

15

Merienda: galletas Goldfish, y puree de manzana.

16

Merienda: Palo de Graham, y leche.

17

Merienda: Yogur Trix y Graham Cracker.

18

Merienda: Cereal de cocoa puffs y leche.

19

Merienda: Cookies, y jugo de bayas.

22

Merienda: Chex de Yogur con fresa , jugo.

23

Merienda: Rodajas de Pepino, aderezo ranchero, queso en Tiras.

24

Merienda: Chocolate Carmel Chex, & leche.

25

Merienda: Galletas Graham, Jugo.

26

Merienda: Mantequilla de semilla de jirasol, palitos de apio

29

No School!

30

Merienda: Palo de Graham, y leche.

31

Merienda: Yogur Trix y Graham Cracker.



La Cosecha del Mes
Red para una California Saludable



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.usd2.com Centro para Padres
www.harvestofthemonth.cdph.ca.gov
www.MyPlate.gov