



# 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

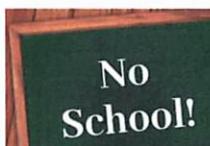
Viernes

**Merienda:** galletas Goldfish, y puree de manzana.

**Merienda:** Chex de Yogur con fresa , jugo.

**Merienda:** galletas Goldfish, y puree de manzana.

**Merienda:** Chex de Yogur con fresa , jugo.



**Razones para comer bayas:** Una  $\frac{1}{2}$  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 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.

1

**Merienda:** Palo de Graham, y leche.

8

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

15

**Merienda:** Palo de Graham, y leche.

22

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

29

**Merienda:** Palo de Graham, y leche.

2

**Merienda:** Yogur Trix y Graham Cracker.

9

**Merienda:** Chocolate Carmel Chex, y leche.

16

**Merienda:** Yogur Trix y Graham Cracker.

23

**Merienda:** Chocolate Carmel Chex, & leche.

30

**Merienda:** Yogur Trix y Graham Cracker.

3

**Merienda:** Cereal de cocoa puffs y leche.

10

**Merienda:** Galletas Graham, Jugo.

17

**Merienda:** Cereal de cocoa puffs y leche.

24

**Merienda:** Galletas Graham, Jugo.

31

**Merienda:** Cookies, y jugo de bayas.

4

11

**Merienda:** Mantequilla de semilla de jirasol, palitos de apio

18

**Merienda:** Cookies, y jugo de bayas.

25

**Merienda:** Mantequilla de semilla de jirasol, palitos de apio

5

12

19

26

