

SHARE Head Start



CENTRO - _____

Edades 1-2 Años

Nota: Finamente picado, mezclado, al vapor, todos los alimentos en porciones pequeñas; El agua es accesible para todos

Nota: Servimos leche entera sin sabor a 12-23 meses; Servimos 1% de leche sin sabor a 2 años y mayores

EARLY HEAD START

		Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Desayuno						
	Otro					
Bocadillo AM						
Almuerzo						
Bocadillo PM	Escoja DOS: 					

SUSTITUCIONES:



SHARE Head Start

CENTRO - _____

Feb. 3-7, 2020

Edades 1-2 Años

Nota: Finamente picado, mezclado, al vapor, todos los alimentos en porciones pequeñas; El agua es accesible para todos

Nota: Servimos leche entera sin sabor a 12-23 meses; Servimos 1% de leche sin sabor a 2 años y mayores

		Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
		3	4	5	6	7
Desayuno		4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)
		1/2 t Duraznos en cubos	1/2 t Peras en cubos	1/2 Manzanas en cubos	1/2 Toranja cortado	1/2 Banano
		3/4 t Semola	Palitos de tostadas francesas integrales	3/4 t Cheerios integrales	3/4 t Avena	3/4 t Cornflakes
	Otro		Miel		Canela	
Bocadillo AM		Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
						
		Huevo duro	Galletas saladas integrales	Yogurt de sabor	Galletas Animal Crackers	Salsa de Manzana
Almuerzo		4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)
		1oz Ensalada de Atun	1oz Pastel de carne	1oz Frijoles y Arroz Cubanos	1oz Pizza de Queso	1oz Empanada de pollo a la barbacoa
		1/8 t Chicharos	1/8 t Pure de papas	1/8 t Hojas de nabo verde	1/8 t Ensalada De Lechuga / Tomate	1/8 t Ensalada de col
		1/8 t Fruta Tropical	1/8 t Zanahoria	1/8 t Mandarina	1/8 t Piña	1/8 t Frijoles Vegetarianos
	Pita integral/cortado	Rol integral/cortado	Arroz integral	Costra integral/cortado	Bollo integral/Cortado	
Bocadillo PM	Escoja DOS:  	Agua/ Salsa de manzana/ paquete de Goldfish	Agua/4 Galletas graham Crackers/ 1/2 t pure de arandanos	Agua/1oz Palillo de Queso / Galletas Ritz Crackers	Agua /1/2 t Mango/ Pan de Banano integral	Agua/1/2 t Duraznos/ Yogurt de Vainilla

SUSTITUCIONES:

Ingredientes de frutas tropicales: papaya y piña en jugo de fruta natural



SHARE Head Start

CENTRO - _____

Feb. 10-14, 2020

Edades 1-2 Años

Nota: Finamente picado, mezclado, al vapor, todos los alimentos en porciones pequeñas; El agua es accesible para todos

Nota: Servimos leche entera sin sabor a 12-23 meses; Servimos 1% de leche sin sabor a 2 años y mayores

		Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
		10	11	12	13	14
Desayuno		4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)
		1/2 t Fresas	1/2 t Pure de arandanos	1/2 t Duraznos cubitos	1/2 t Peras en cubitos	1/2 Banano
		Bisquit	Omlette de Queso	Pan tostado integral	Panqueques integrales	3/4 t Mashmellow Matey
	Otro	Jalea		Jalea	Miel	
Bocadillo AM		Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
						
		Galletas Saladas integrales	Yogurt de Vainilla	Galletas Graham Cracker	Salsa de Manzana	Galletas Animal Crackers
Almuerzo		4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)
		1oz Salteado de pollo	1oz pastel taco de Res	1oz Frijoles de mantequilla	1oz Pepitas de Pescado	1oz Sandwich de Jamon / Queso
		1/8 t Vegetales Orientales	1/8 t Lechuga / tomate	1/8 t Nabos Verdes	1/8 t Brócoli	1/8 t Lechuga / tomate
		1/8 t Fruta tropical	1/8 t Crema de Elote	1/8 t Camote	1/8 t Piña triturada	1/8 t Papas horneados
		Arroz Integral	Tortilla Integral	Pan de Elote/cortado	Hushpuppies	Pan Integral/cortado
Bocadillo PM	Escoja DOS:  	Agua/ 1/2 t Salsa de Manzana/ Goldfish	Agua/ Jugo de Uva / Galletas Animal Crackers	Agua /1/2 Naranja cortada &Pelada / Galletas Saladas	Agua/ 1/2 t Fresas/ Yogurt de Sabor	Agua/ 1oz Palillo de Queso / Galletas Ritz cracker

SUSTITUCIONES:

Ingredientes de frutas tropicales: papaya y piña en jugo de fruta natural



SHARE Head Start

CENTRO - _____

Feb. 17-21, 2020

Edades 1-2 Años

Nota: Finamente picado, mezclado, al vapor, todos los alimentos en porciones pequeñas; El agua es accesible para todos

Nota: Servimos leche entera sin sabor a 12-23 meses; Servimos 1% de leche sin sabor a 2 años y mayores

		Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	
		17	18	19	20	21	
Desayuno		DIA DE LOS	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	
			1/2 t Piña Triturada	1/2 t Fresas	1/2 Banano	1/2 t Duraznos	
			PRESIDENTES	3/4 t Kix	Bagel Pequeño	Tostada Integral	3/4 t Corn Flakes
	Otro			Queso Crema	Jalea		
Bocadillo AM		NO HAY	Agua	Agua	Agua	Agua	
							
		CLASE	Huevo Duro	Galletas Animal Crackers	Yogurt	Galletas Graham Crackers	
Almuerzo			4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	
			1oz Carne de cerdo a la barbacoa rallada	1 oz Frijoles de ojo Negro	1 oz Ensalada de pollo	1 oz Quesedilla de Queso	
			1/8 t Ensalada de Col	1/8 t brocoli	1/8 t Chicharos	1/8 t Lechuga / tomate	
			1/8 t Frijoles Vegetarianos	1/8 t Calabacin	1/8 t Mandarinas	1/8 t Calabacin	
			Bollo Integral/cortado	Arroz Integral	Galletas Ritz Crackers	Costra integral	
Bocadillo PM	Escoja DOS: 		Agua/ Naranja Fresca/ Galletas Graham Cracker	Agua/ Cheeze IT integrales/ Fruta tropical	1/2t Jugo de Manzana / Galletas Saladas Integrales	Agua/ Pan de mora integral/ Mango	

SUSTITUCIONES:

Ingredientes de frutas tropicales: papaya y piña en jugo de fruta natural



SHARE Head Start













CENTRO- _____

Feb. 24-28, 2020

Edades 1-2 Años

Nota: Finamente picado, mezclado, al vapor, todos los alimentos en porciones pequeñas; El agua es accesible para todos

Nota: Servimos leche entera sin sabor a 12-23 meses; Servimos 1% de leche sin sabor a 2 años y mayores

		Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
		24	25	26	27	28
Desayuno		4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)
		1/2 t Pure de arandanos	1/2 t Piña	1/2 t Duraznos	1/2 t Fruta Tropical	1/2 Banano
		Gofre integral	Pizza de Desayuno	3/4 t Rice Chex	Semola	3/4 t Cinnamon Toast Crunch Azucar Reducido
	Otro	Miel			con queso	
Bocadillo AM		Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
						applesauce
		Gallets Saldas Integrales	Galletas Animal Crackers	Yogurt	Galletas Graham Crackers	
Almuerzo		4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)	4oz Leche(Entera/1%)
		1oz Nuggets de pollo a la parrilla	1oz Espagueti de res	1oz Frijoles Pintos	1oz Empanada de carne con queso	1 oz Taco Suave de Pollo
		1/8 t Ejotes	1/8 t Ensalada de pepino / tomate	1/8 t Espinacas	1/8 t Ejotes	1/8 t Lechuga / tomate
		1/8 t Tots de papa dulce	1/8 t Peras	1/8 t Zanahoria	1/8 t Manzana en cubitos	1/8 t Crema de Elote
	Rol integral	Pasta / Pan de Ajo integral	Pan de Elote/cortado	Bollo Integral	Tortilla integral/cortado	
Bocadillo PM	Escoja DOS:  	1/2 t Jugo de Uva / Galletas de Ritz Crackers	Agua / 1oz Palillo de Queso / Galletas Saladas integrales	Agua/ 1/2 t Naranja fresca cortada / Galletas Saladas Integrales	Agua/ Fresas/Galletas Animal Crackers	Agua/ 1/2 t arandanos/ Yogurt

os los niños durante todo el día.

os los niños durante todo el día.

os los niños durante todo el día.

os los niños durante todo el día.

os los niños durante todo el día.