Estado de Illinois
Departamento de Servicios Humanos - Head Start, Trabajadores Migratorios y de Temporada

Menú 1 - 6 Años

Nombre del Centro: _____ Año: _____ **Ciclo de Semana 1**

Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes		
Desayuno	**1 - 3**	**3 - 6**	**Desayuno**	**1 - 3**	**3 - 6**	**Desayuno**	**1 - 3**	**3 - 6**	**Desayuno**	**1 - 3**	**3 - 6**	**Desayuno**	**1 - 3**	**3 - 6**
Crema de trigo o Malt-O-Meal * Azúcar morena o Miel **	1/4 c 1c	1/2 T 1c	Tostada Francesa (trigo integral) Jugo o jarabe de frutas o crema de Frutas	1 1T	1 1/2 1T	Panecillo muffin de durazno o melocotón con crema de frutas	1 1T	1 1T	Huevos revueltos con pimientos verdes, cebollas, tomate	1	1	Cheerios Bananas o plátanos en trozos	1/4 T 1/4 T	1/2 T 1/2 T
Secciones de naranja	1/4 T	1/2 T	Fresas (cortadas) (fresca o congelada)	1/4 T	1/2 T	Melón	1/4 T	1/2 T	Tortilla de harina	1	1	Leche	1/2 T	3/4 T
Leche	1/2 T	3/4 T	Leche	1/2 T	3/4 T	Leche	1/2 T	3/4 T	Secciones de toronja	1/4 T	1/2 T	(Tostada de trigo integral puede ser añadido extra)	1/2	1/2
(se puede añadir tostada de trigo integral)	1/2	1/2							Leche	1/2 T	3/4 T			
Almuerzo			**Almuerzo**			**Almuerzo**			**Almuerzo**			**Almuerzo**		
una lasaña de 2" X 4" (carne molida, queso fresco & mozzarella, pasta)	1	1	Filete de pescado cocido con Salsa Veracruz (pimiento verde, tomate, cebolla)	2oz 1/4 T 1/4T	3.5oz 1/2 T 1/2 T	Enchiladas Queso Mozzarella Ensalada de Espinaca o Romaine con tomates	1oz 1/2oz 2 C	1.5oz 1/2oz 4 C	Pozole (puerco, hominy, repollo, tomate) Tortilla de maíz melón Cantaloupe	1.5oz 1/4T 1 1/4T	3oz 1/4 T 1 1/2T	Tamal (2.5"X4") Zanahórias Cocidas pepinos en rodajas	1 1/4 T 1/4 T	1 1/4 T 1/4 T
Ensalada de espinaca o Romaine	1/4 T	1/2 T	Arroz español	1/4 T	1/2 T	Zucchini succotash***	1/4 T	1/2 T	Leche	1/2T	3/4T	Sandía	1/4 T	1/2 T
Pan de Trigo Integral	1/2	1/2	Broccoli (fresco o congelado)	1/4 T	1/2 T	Sandía	1/4 T	1/2 T				Leche	1/2 T	3/4 T
Duraznos cortados (fresca o congelada)	1/8	1/4	Manzana cortada	1/2T	3/4 T	Leche	1/2 T	3/4 T						
Leche	1/2 T	3/4 T	Leche											
Merienda			**Merienda**			**Merienda**			**Merienda**			**Merienda**		
Quesadillas: Tortilla de maíz & queso Mozzarella	1 1/2oz	1 1/2oz	Yogurt (vainilla de dieta)	1/4 T	1/2 T	Galletas Wheatsworth	4	4		1 1T	1 1T	Gelatina (naranja/piña)	1/2oz	1/2oz
Jugo de Tomate	1/2 T	1/2 T	Puré de Raspberries	1/4 T	1/4 T	Barritas de Queso Cheddar	1/2oz	1/2oz	Pan de Calabaza			Galletas Graham	4	4
			Jugo de su selección (Vitamina C fortificada)	1/2 T	1/2 T	Jugo de Naranja	1/2 T	1/2 T	Crema de Queso sin grasa, Jugo de manzana (Vitamina C fortificada)	1/2 T	1/2 T	Leche	1/2 T	1/2 T
			TIpe: _____											

* Puede reemplazar con cereal de trigo frio con leche aprobado por WIC
** NO SIRVA MIEL A BEBES MENORES DE UN AÑO DE EDAD.
*** Prepare sin los granos de maíz para niños menores de dos años de edad.

c = cucharadita
C = cucharada
T = Tasa

Desayuno servido a las: _____ , _____ , _____

Almuerzo servido a las: _____ , _____ , _____

Merienda servida a las: _____ , _____ , _____

Estado de Illinois
Departamento de Servicios Humanos - Head Start, Trabajadores Migratorios y de Temporada

Menú 1 - 6 Años

Nombre del centro: _____ Año: _____ **Ciclo de Semana 2**

Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes		
Desayuno	**1 - 3**	**3 - 6**	**Desayuno**	**1 - 3**	**3 - 6**	**Desayuno**	**1 - 3**	**3 - 6**	**Desayuno**	**1 - 3**	**3 - 6**	**Desayuno**	**1 - 3**	**3 - 6**
Arróz con leche, canela, y pasas** Secciones de naranja Leche (Tostada de trigo integral puede ser añadida como extra)	1/4 T 1/4 T 1/2 T 1/2	1/2 T 1/2 T 3/4 T 1/2	Huevos duros (tibios) Pasas** Tostadas Bananas Leche	1 1 1/4 T 1/2 T	1 1 1/2 T 3/4 T	Avena* con "swirly" crema de fruta Melón Leche (Tostada de trigo integral puede ser añadida como extra)	1/4 T 1 c 1/4 T 1/2 T 1/2	1/2 T 2 c 1/2 T 3/4 T 1/2	Panqueques de Trigo Integral con salsa de manzana caliente Kiwi Leche	1 1/4 T 1/4 1/2 T	1.5 1/2 T 1/2 T 3/4 T	Cereal Especial K Blueberries ** o Fresas (frescas o congeladas) Leche (Tostada de trigo integral puede ser añadida como extra)	1/2 T 1/4 T 1/2 T 1/2	3/4 T 1/4 T 3/4 T 1/2
Almuerzo			**Almuerzo**			**Almuerzo**			**Almuerzo**			**Almuerzo**		
Calabaza Circleville Hamburguesa Pan de Trigo Integral Tomates & Pepinos Cortados Piña Leche	1/2 T 1 1/4 T 1/4 T 1/2 T	1/2 T 1 1/2 T 1/2 T 3/4 T	Caserola de Pollo/ Brocoli Arróz Marrón o Integral Maíz *** Mandarinas Leche	1/2 T 1/4 T 1/4 T 1/4 T 1/2 T	3/4 T 1/2 T 1/2 T 1/2 T 3/4 T	Chili Queso Cheddar (granulado o en barras) Galletas Wheatsworth Zanahórias **** & Apio Manzana (cortada) Leche	1/2 T 1/2 oz 4 1/4 T 1/2 1/2 T	3/4 T 1/2 oz 4 1/2 T 1 3/4 T	Puerco Guisado, con repollos / tomate tortilla de maíz Duraznos (frescos) Leche	1/2 oz 1/4 T 1 1 1/2 T	3oz 1/2 T 1 1 3/4 T	Pizza de (4" X 4") Con ensalada (Lechuga Romaine & tomates) Adereso Italiano sin grasas Sandía Leche	1 1/4 T 1 T 1/4 T 1/2 T	1.5 1/2 T 2 T 1/2 T 3/4 T
Merienda			**Merienda**			**Merienda**			**Merienda**			**Merienda**		
Barras de Queso Cheddar Triscuits Jugo de naranja	1/2 oz 4 1/2 T	1/2 oz 4 1/2 T	Batido de Banana/Fresa (1/2 c Leche, 1/4 c Fruta) Galletas de Animalitos	3/4 T 7	3/4 T 7	Panecillo Muffin de Fresa Jugo de manzana (Vitamina C fortificada)	1 1/2 T	1 1/2 T	Congelados, barra de jugo puro o Vitamina C fortificada jugo de su selección Typo: _____ Galletas Graham	1 1/2 T 4	1 1/2 T 4	Sandwich de Trigo Integral / Crema de Queso (sin grasa) sandwich Jugo de Naranja	1/2 1/2 T	1/2 1/2 T

* Puede reemplazar con cereal de trigo frio con leche aprobado por WIC.
** NO SIRVA PASAS A NIÑOS MENORES DE DOS AÑOS DE EDAD; Tostadas de pasas - sirva trigo integral para este grupo de edad.
*** Prepare sin los granos de maíz para niños menores de dos años de edad.

c = cucharadita
C = cucharada
T = Tasa

Desayuno servido a las: _____ , _____ , _____

Almuerzo servido a las: _____ , _____ , _____

Merienda servida a las: _____ , _____ , _____

Estado de Illinois
Departamento de Servicios Humanos - Head Start, Trabajadores Migratorios y de Temporada

Menú 1 - 6 Años

Nombre del Centro: _____ Año: _____ **Ciclo de Semana 3**

Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes		
Desayuno	**1 - 3**	**3 - 6**	**Desayuno**	**1 - 3**	**3 - 6**	**Desayuno**	**1 - 3**	**3 - 6**	**Desayuno**	**1 - 3**	**3 - 6**	**Desayuno**	**1 - 3**	**3 - 6**
Avena con canela* Secciones de Naranja Leche (Tostada de trigo integral puede ser añadida como extra)	1/2 T 1/4 T 1/2 T 1/2	3/4 T 1/2 T 3/4 T 1/2	Huevos Revueltos Tortilla de Harina Melón Leche	1 1 1/4 T 1/2 T	1 1 1/2 T 3/4	Arróz con Leche y canela Kiwi Cortado Leche (Tostada de trigo integral puede ser añadida como extra)	1/4 c 1/4 T 1/2 T 1/2	1/2 T 1/2 T 3/4 T 1/2	Panqueques de Trigo Integral con salsa de manzana caliente Fresas (frescas o congeladas) Leche	1 1/4 T 1/4 T 1/2 T	2 1/2 T 1/2 T 3/4 T	Mini-Wheats Bananas o plátanos en trozos Leche (Tostada de trigo integral puede ser añadida como extra)	1/3 T 1/4 T 1/2 T 1/2	1/2 T 1/2 T 3/4 T 1/2
Almuerzo			**Almuerzo**			**Almuerzo**			**Almuerzo**			**Almuerzo**		
Frijoles o habichuelas Black-Eyed, Pintos o Norteños con jamón Pan de maíz Ensalada de Verano con adereso sin grasa Sandía Leche	1/2 T 1 1/4 T 1/4 T 1/2 T	3/4 T 1 1/2 T 1/2 T 3/4 t	Meatloaf con Zanahorias Granuladas papas cocidas u horneadas Coliflor & Broccoli Pan Integral Ciruelas Frescas Leche	1.5 oz 1/2 T 1/4 T 1/2 1 1/2 T	3 oz 1/2 T 1/2 T 1/2 1 3/4 T	Tacos: con tortillas de Maíz, picadillo, queso, espinaca/romaine, tomates Yogurt o crema de queso sin grasa Maíz** Manzana cortada Leche	1 1 oz 1/2 oz 1/4 T 1/4 T 1/4 1/2 T	2 2 oz 1/2 oz 1/4 T 1/2 T 1/4 3/4 T	Guiso de Pollo y de carne con Zucchini, tomate, zanahoria Tortillas de Maíz Melón Leche	3/4 T 1.5 oz 1/4 T 1 1/4 T 1/2 T	1 T 3 oz 1/2 T 1 1/2 T 3/4 T	Fideos (carne y pasta) Ensalada de Verano con adereso Veracruz bajo en grasa Pan integral Secciones de naranja Leche	1/2 T 1/4 T 1/2 1/4 T 1/2 T	3/4 T 1/2 T 1/2 1/2 T 3/4
Merienda			**Merienda**			**Merienda**			**Merienda**			**Merienda**		
Yogurt bajo en grasa de vainilla Con fresas Jugo de Manzana (Vitamina C fortificada)	1/2 T 1/2 T 1/4 T	1/2 T 1/2 T 1/4 T	Bagel integral o Panecillo muffin Inglés con crema de queso bajo en grasa Jugo de naranja	1/2 1T 1/2 T	1/2 1T 1/2 T	Galletas Oatmeal-Pasas Leche	1 1/2 T	1 1/2 T	Galetas Graham mantequilla de Maní Leche con Chocolate	4 1C 1/2 T	4 1C 1/2 T	Triscuits con Salsa de Frijoles Jugo de Uvas (Vitamina C fortificada)	4 2 C 1/2 T	4 2 C 1/2 T

* Puede reemplazar con cereal de trigo frio con leche aprobado por WIC..
** **Maíz:** Puré para niños menores de 2 años de edad.
*** **Pasas:** Cortes finos o no les dé a niños menores de 2 años de edad.
**** **Mantequilla de Maní:** NO sirva a niños de 2 años de edad.

c = cucharadita
C = cucharada
T = Tasa

Desayuno servido a las: _____ , _____ , _____

Almuerzo servido a las: _____ , _____ , _____

Merienda servida a las: _____ , _____ , _____

Estado de Illinois
Departamento de Servicios Humanos - Head Start, Trabajadores Migratorios y de Temporada

Menú 1 - 6 Años

Nombre del Centro: _____ Año: _____ **Clico de Semana 4**

Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes		
Desayuno	**1 - 3**	**3 - 6**	**Desayuno**	**1 - 3**	**3 - 6**	**Desayuno**	**1 - 3**	**3 - 6**	**Desayuno**	**1 - 3**	**3 - 6**	**Desayuno**	**1 - 3**	**3 - 6**
Crema de Trigo * Azúcar rubia o Miel **	1/3 T 1c	3/4 T 1 c	Frijoles o habichuelas Pintos (enteros o majados)	1/4 T 1/2 oz	1/2 T 1/2 oz	Pan de banana o plátano con crema de queso sin grasa	2 2 C	2 2 C	Huevos Revueltos con Papas	1	1	Bran Flakes	1/2 T	3/4 T
Secciones de naranja			Queso cheddar granulado	1	1	Secciones de naranja	1/4 T	1/4 T	Tortillas de maíz	1	1	Bananas\	1/4 T	1/2 T
Leche	1/4 T	1/2 T	Tortilla de maíz	1/4 T	1/2 T	Leche	1/2 T	3/4 T	Kiwi fresco	1/4 T	1/2 T	Leche	1/2 T	3/4 T
(Tostada de trigo integral puede ser añadida como extra)	1/2 T 1/2	3/4 T 1/2	Melón Leche	1/2 T	3/4 T				Leche	1/2 T	3/4 T	(tostada de trigo integral puede ser añadido como extra)	1/2	1/2
Almuerzo			**Almuerzo**			**Almuerzo**			**Almuerzo**			**Almuerzo**		
Caserola de pollo con arróz	1/2 T	3/4 T		3/4 T	3/4 T	Sandwich de rodajas de pavo, hojas de romaine y tomates)	2 oz	2 oz	Caserola de Atún-Fideos	1 oz	2 oz	Burrito de carne	1	1
Chícharos (congelados)	1/4 T 1	1/2 T 1	Sopa de Albòndigas:, zanahorias, papas y otras veduras.				1/4 T	1/4 T	Verduras Mixtas (congeladas)	1/4 T	1/2 T	Arróz	1/4 T	1/4 T
***	1	1	tortilla de harina integral	1	1	habichuelas tiernas o ejotes (congelados)	1/4 T 1/2	1/4 T 1/2	Melón	1/2 T	1/2 T	Brócoli	1/4 T	1/4 T
Albaricoques frescos	1/2 T	3/4 T	Ciruelas frescas	1	1	Peras (frescas)	1/2 T	1/2	Leche	1/4 T	1/2 T	Duraznos o melocotones (frescos o congelados)	1/2 T	1/2 T
Tortilla de maíz			Leche	1/2 T	1/2 T	Leche				1/2 T	3/4 T	Leche		
Leche														
Merienda			**Merienda**			**Merienda**			**Merienda**			**Merienda**		
Fruit Flip (plátano, 1/2 T. leche, y 1/4 c jugo de piña)	3/4 T	3/4 T	Pasas *** bagel o English muffinde trigo integral con con crema de frutas Jugo de uvas (Vitamina C fortificada)	1/2 T	1/2 c	Manzanas cortadas y Barras de Queso Cheddar, Leche o Vitamina C fortificada jugo de su selección	1/3 c 1.5 oz	1/3 c 1.5 oz	Galletas de mantequila de maní	1 1/2 T	1 1/2 T	Galletas Graham (Vitamina C fortifiicada	4 1/4 T	4 1/4 T
Galletas de Animalitos	7	7		2 C 1/2 T	2 C 1/2 T		1.2 T 1/4 T	1.2 T 1/4 T	Leche					
						Tipo: _____						Tipo: _____		

* Puede reemplazar con cereal de trigo frio con leche aprobado por WIC.
** NO SIRVA MIEL A BEBES MENORES DE UN AÑO DE EDAD.
*** Peas: Mash o puré para niños menores de dos años de edad.
**** No dar pasas a niños menores de dos años de edad; sirva pan de trigo integral para este grupo de edad.
Sirva crema de queso o fruta spreadable para este grupo de edad; spread thinly para niños de 2 -3 años de edad.

c = cucharadita
C = cucharada
T = Tasa

Desayuno servido a las : _____ , _____ , _____

Almuerzo servido a las: _____ , _____ , _____

Merienda servida a las: _____ , _____ , _____