



RUSSELL CHILD DEVELOPMENT CENTER

2735 N. Jennie Barker Road • Garden City, KS 67846 • 620.275.0291 • rcdc4kids.org



**CHILD & ADULT CARE
FOOD PROGRAM**
SPONSORED BY RCDC

Libro del Programa de Comidas

Información de Recursos y Referencias

Russell Child Development Center es el patrocinador del Programa de Cuidado de Comidas de Niños y Adultos (CACFP– por sus siglas en Inglés) proveyendo reembolso de comidas y apoyo nutricional a brindadoras de cuidado certificadas en 10 condados del Suroeste de Kansas.



Desarrollando un futuro más saludable con el CACFP

Cada día, más de 4 millones de niños reciben comidas y merienda mediante el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Gracias a las recientes actualizaciones de los patrones de comidas del CACFP, ahora tiene aún más oportunidades de ayudar a los niños a obtener la nutrición que necesitan para **aprender, crecer y jugar.**



Recargando energía con los vegetales

Menos del 10% de los niños de 4 a 8 años de edad comen suficientes vegetales.



Los vegetales y las frutas son ahora dos componentes separados en el almuerzo, la cena y la merienda. Esto significa que puede servir vegetales y frutas más a menudo y así ayudar a los niños a desarrollar su gusto por los alimentos saludables desde una edad temprana.

Ofrézcales granos integrales desde una temprana edad

Los niños de 1 a 13 años comen hasta el **doble** de granos refinados de lo que deberían, pero no comen suficientes granos integrales.



Granos integrales



Granos refinados

Ahora los niños tendrán más probabilidades de recibir alimentos ricos en grano integral* por lo menos **una vez al día**. Los granos integrales les dan a los niños vitaminas, minerales y fibra para ayudarlos a ser fuertes y saludables.

Reduciendo azúcares añadidas



En promedio, los niños de **9 a 13 años** consumen entre 17 a 22 cucharaditas de azúcares añadidas cada día.

Al limitar el azúcar en los yogures y cereales, y no contando las galletas, pasteles y otros postres a base de granos para los requisitos de granos, las comidas servidas en el CACFP les darán a los niños la oportunidad de probar -y apreciar- alimentos nuevos y saludables.



Hablando de bebés: Actualizaciones de los patrones de comida infantil

Los patrones actualizados de alimentación infantil apoyan la salud de los participantes más jóvenes del CACFP mediante:

- El reembolso de las comidas cuando las madres lactan en el sitio
- Una mayor variedad de alimentos que el bebé puede probar durante su primer año de vida



* Los alimentos ricos en grano integral son los que contienen el 100% granos integrales, o los que contienen un mínimo del 50% de grano integral y el resto de los granos del alimento están enriquecidos.

Fuentes en inglés:
<https://health.gov/dietaryguidelines/2015/>
https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table_a06.html
https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table_a40.html



Tabla de Contenido

Costo de Reembolso	4
Recordatorios sobre el Programa de comidas	
Recordatorios del Nuevo Patrón de comida.....	5
Etiqueta (CN) _.....	6
Recordatorios Importantes del Manú.....	7
Comidas No-acreditadas.....	8
Alimentación de los Bebés.....	9
Granos enteros.....	10
Cereal.....	11
Reemplazar postres basados en grano.....	12-13
Carnes y Aleternativas de Carne.....	14
Pan y Alternativa de Pan	15
Vegetales	16
Fruta	17
Leche	18
Recetas	19-39
Muestra de Menús.....	40-50
Desayuno.....	40-42
Almuerzo & Cena.....	43-49
Aperitivos.....	50-51
Hojas con consejos.....	52-61
USDA Estado de No discriminación & Información del Contacto.....	62

Common Abbreviations in CACFP

Abreviaciones Comunes en CACFP

Alt - Alternativo	en la noche	L - Almuerzo
AM - Aperitivo en la mañana	D - Cena	PM - Aperitivo en la tarde
BOS - Alimentado en el Lugar	FWI - Formula con Hierro	WG - Grano Entero
BM - Leche materna	GB - Carne Molida	WW - Trigo Entero
Br - Desayuno	HM - Hecho en casa	
BT/ES - Hora de Pan/Aperitivo	IC - Cereal de Infante	

Bienvenidos al Programa de Cuidado de Comidas de Niños y Adultos con Russell Child Development Center!

Tarifa de reembolso para el 1 de Julio, 2017— 30 de Junio, 2018

	<u>Tier 1*</u>	<u>Tier 2*</u>
Desayuno	\$1.31	\$0.48
Almuerzo/Cena	\$2.46	\$1.48
Bocadillo	\$0.73	\$0.20

***Tier 1** condados son como siguen: Finney, Ford, Greeley, Hamilton, Haskell, Kearny, Lane, Scott, Seward, Wichita, Grant, Stanton, Morton y Stevens.

***Tier 2** condado: Gray County

Recordatorios Programa de comida

Importantes sobre el

- Menús, asistencia y contabilidad de comidas deben ser completados para el final del día hábil. No completarlos al final del día, resulta en pérdida de reembolso para ese día.
- Si usted esta programada para tener cerrado o estará cerrando por el día, notifique a CACFP, llamando o enviando un texto o email.
- Si los horarios de comidas cambian (temprano o tarde) notifique a la oficina llamando, enviando un texto o email.
- Mantenga sus registros por 3 años. Esto incluye menús y formas de asistencia. Si esta usando KidKare no es necesario imprimirlos, estan guardadas en KidKare por 3 años. Usted tendrá acceso a ellas y podrá imprimir lo que necesite (si lo necesita y cuando lo necesite).
- Cada niño debe estar inscrito en el programa de comida u ofrecerle la forma de inscripción.
- Las formas de inscripción deben ser firmadas por el padre el mes que usted desee que le paguen. Pedirle a los padres que llenen la forma antes o el mismo día que empiezan en la guardería.
- Inscribirse otra vez. Cada abril, cada niño debe tener una forma nueva de inscripción, no importa cuando hayan empezado.
- Si usted es elegible basado en los ingresos, para reclamar a sus hijos, usted puede reclamarlos hasta la edad de 12 años.
- Sus propios hijos cuentan en su guardería hasta que cumplan los 11 años de edad y deben tener una forma de inscripción aunque no sean elegibles debido a los ingresos. Si es elegible por su ingreso, ellos todavía deben estar en la cuenta de su menú. Puede marcarlos con una "P." Mostrando que estuvieron presentes en la comida.

Recordatorio del Nuevo Patrón de Comidas

- Es requerido servir uno de los granos enteros por día. Puede estar en cualquier comida y es una mejor practica si lo sirve en diferentes comidas durante la semana. Para indicar que está sirviendo granos enteros usted necesita escribir WG (Granos Enteros) o WW (Trigo Entero) en sus menús. Si usted esta usando KidKare hay un botón para que usted lo presione para indicar que el grano es grano entero.
- Los bebés son una excepción en el requerimiento de uno de los granos enteros al día.
- Si esta usando cereales como WG y sirve una variedad de cereales, es necesario que **todos** los cereales que usted ofrece, sean de grano entero (WG).
- En el desayuno una Carne/Alternativa de Carne pueden ser servidas hasta 3 veces en lugar de Pan/Alternativa de pan.
- Jugo solo es permitido una vez al día. Por favor liste el tipo de jugo que esta sirviendo, por ejemplo, jugo de manzana (AJ), jugo de tomate (TJ), jugo de naranja (OJ), etc. Usted puede usar abreviaciones, yo le llamaré si no puedo figurar.
- Los bebés no estan permitidos beber jugo hasta que tengan 12 meses de edad o mas grandecitos.
- El Cereal solo puede contener 6 gramos de azúcar o menos por onza seca. Todo el cereal del WIC esta aprobado. Por favor escriba qué cereal esta sirviendo. Si ofrece una variedad, es necesario que todos tengan 6 gramos o menos. Puede escribir encima de los menús y enlistar la variedad de cereales que esta sirviendo.
- Los yogures solo contienen 23 gramos de azúcar por porción.
- **No Más postres basados en Granos.** Esto incluye, pero, no limitado a: galletas, postres que se ponen en el tostador, rollos de canela, donas, pastel, mantecadas, barritas de granola, fruta & barritas de granos, galletas de higo, etc. Referirse a las páginas 12 & 13 para las opciones de reemplazos.

Etiqueta de Nutrición (CN) para un Niño

Una etiqueta (CN) es necesaria cuando el platillo principal contribuye al menos 1/2 onza de componente carne/alternativa de carne es servido. Algunos ejemplos donde usted necesita una etiqueta (CN) son, pero, no se limita a:

- Nugets de pollo
- Tiras de pollo
- Carne de pollo
- Palillos de pescado
- Nugets de pescado
- Pescado empanizado
- Carne para hamburguesa
- Queso o carne para pizzas
- Carne o queso y burritos de frijoles
- Rollos de huevo
- banderillas
- taquitos

Si usted sirve cualquiera de estos artículos congelados o tipo de comida conveniente

mencionados arriba, comprados en la tienda o un vendedor de comida, usted debe tener la etiqueta (CN), una formulación del producto de la compañía o análisis del producto en el sitio. Le pediremos que nos lo muestre en las vistas al hogar si estos artículos están enlistados en los menús. Si la etiqueta (CN) para las comidas servidas están en el sitio, esas comidas no serán acreditadas y serán deducidas del reembolso o si usted hace algo en casa, necesita indicarlo en el menú o cuando se lo pidamos.



Arriba hay un ejemplo de la etiqueta CN del producto que provee la información acreditada, la información para carne/alternativa de carne, grano y vegetales componentes de subgrupos.

El Logo del CN es una de las cuatro partes integrales de la etiqueta, la cual incluye el nombre del producto, estado del ingrediente y el historial de la inspección. Todas las cuatro partes deben estar presentes en el cartón del producto para poder hacer válida la etiqueta CN.

Debe remover la etiqueta CN del cartón del producto o tomarle una foto de la etiqueta CN mientras todavía está enpaquetada.

Si la etiqueta CN no está disponible en el paquete, usted debe pedir una Declaración de Formulación de la Etiqueta en una carta membretada de la compañía. Una declaración de la compañía explicará cómo contribuye el producto procesado a los requerimientos del patrón de comidas.

Otro método que puede usar, es cocinar la comida (eje. Nugets de pollo o banderillas) y remover el empanizado y pesar la carne. Documentar el nombre del producto y la compañía y escribir qué tanto pesó y cuantos nugets de pollo necesitaría para servir y cumplir con los requerimientos de la comida. Luego puede pesar el empanizado para ver si puede contar el empanizado en los nugets.

Recordatorios Importantes del Menú

- Carnes altas en sodio y grasa solo deben ser servidas *1 vez por semana*. También debe ser pura carne sin relleno. Estas carnes incluye hot dogs, embutidos variados, salchichón, salchicha alemana, salchicha pequeña, salchichón de verano, salchichón polaco, carnes procesadas y carnes prensadas (Spam).
- Un Pan/alternativa de pan, porción por día debe ser grano entero.
- Cereales solo pueden contener 6 gramos o menos de azúcar por onza seca. (Busque los cereales aprobados por el WIC estos cumplen con los requerimientos).
- Yogures solo pueden contener 23 gramos de azúcar por porción.
- El jugo solo puede ser sevido una vez al día y debe ser 100% jugo.
- Las papas son vegetales. No se pueden contar como si fuera Pan/Alternativa de pan. Esto incluye tator tots, hash browns, papas francesas, etc.
- Dos artículos diferentes del menú necesitan ser servidos a la hora de la merienda. Escoger 2 artículos diferentes del menú de los siguientes componentes: Leche, pan/Alt de pan, Carne/Alt de carne, Fruta y vegetal.
- Emparedado de Crema de cacahuete y jalea a la hora del almuerzo requiere otra Carne/Alt de carne. El tamaño de la porción de la crema de cacahuete es de 2 cucharadas, para los niños de 1-2 años y 3 cucharadas, para los niños de 3-5 años de edad y 4 C. para los niños de mas de 6 años. Eso es mucha crema de cacahuete en un emparedado. Necesita servir yogur, queso o queso cotaje u otra carne/Alt de carne para cumplir con el tamaño de la porción que es requerida.
- Menús y la cuenta de la comida deben ser completadas al final del día habil. Si esto no esta completo, no se le pagará por ese día.
- *La etiqueta CN es requerida para cualquier comida congelada conteniendo carne o formulación del producto para que el producto congelado sea acreditado. Si la etiqueta CN o la formulación del producto no se proporciona en la visita al hogar todas las comidas conteniendo el producto congelado seran deducidas. Por favor referirse a la página 6 para más información..*
- Los reclamos deben ser sometidos el día 4 de cada mes. Se le otorga un periodo de gracia de 6 días hasta el 10 a las 5pm. Reclamos tardios recibidos después de las 5 pm del día 10, serán procesados el siguiente mes.
- Los reclamos serán depositados directamente el último día hábil del mes. Si usted no tiene cuenta para un deposito directo y desea que le enviemos un cheque, será enviado el dia antes del último dia del mes. El deposito directo es gratis. Si usted desea apuntarse contacte a la oficina.
- Los bebés deben ser marcados en la hoja de cuenta de la comida y asistencia para las comidas servidas y cada bebé tendrá su propio menú individualizado.
- Cuando sirvan caserole, caldos, sopas, o chili, usted debe servir 1 fruta o vegetal aparte del plato principal.

Comidas No-acreditadas

- Postres basados en granos: galletas, brownies, toaster pastries (que se pueden poner en el tostador, rollos de canela, donas, barritas de granola, barritas de fruta y granos, Rice Krispy, galletas de vainilla, galletas de higo, pastel, panecillos y pais.
- Pudín
- Nieve
- Tocino
- Peperoni
- Queso Velveeta (comidas con queso o productos con queso)
- Queso en polvo y productos con queso
- Imitación de cangrejo
- Papitas, Fritos, Doritos, etc.
- Comidas Rápidas o comidas no preparadas en casa
- Vegetales/frutas envasados en casa
- Salsa Comercial, salsa para espagueti o salsa para piza
- Gelatina
- Botanas de Frutas
- Pez (fresco)
- Carne cortada en casa
- Tapioca
- Pan de jengibre
- Licuados Comerciales
- Leche de sabor, mezclas de cocoa y leche en polvo

Alimentando a los Bebés

- Todos los bebés deben estar inscritos en el programa de comidas.
- Los proveedores deben ofrecer fórmula y comida sólida a todos los bebés. El padre puede elegir aceptar o rechazar la fórmula y/o comida.
- Las horas de las comidas de los bebés deben coincidir con las necesidades del bebé. Está bien si las comidas de los bebés están fuera de las horas regulares de las comidas.
- Los proveedores deben ofrecer fórmula de bebé fortificada/hierro. La fórmula debe ser aprobada por la FDA.
- Si la madre viene a lactar al bebé a la guardería, está bien el reclamar comidas para el bebé.
- Los padres solo deben proveer **UN** componente de comida (ya sea fórmula/leche materna o comida sólida).
- A los bebés se les debe presentar y empezar con comidas sólidas cuando el bebé esté listo para comidas sólidas y los padres piden que empiecen. Esto es típicamente alrededor de los 6 meses de edad.
- Una vez que el bebé esté listo para aceptar las comidas sólidas, se le requiere a la guardería que le ofrezca comidas sólidas al bebé. Sin embargo, las comidas no deben ser desaprobadas simplemente porque una comida sea ofrecida un día si y el siguiente no, si eso es consistente con los hábitos alimenticios del bebé.
- El jugo no es acreditable para los bebés hasta que no tengan los 12 meses de edad. La Academia Americana de Pediatría recomienda que no se les debe servir jugo a los bebés menores de 12 meses de edad.
- Los desayunos de cereales que están listos para comerse están BIEN para servirse a los bebés solo a la hora de los aperitivos.
- Yogur, queso y los huevos están BIEN para servir a los bebés como una opción de carne. Comidas de queso o queso untado no es acreditado.
- No se les debe ofrecer a los bebés comidas ricas en grano entero.
- Cada bebé tendrá su propio menú.
- Las comidas de los bebés deberán ser contadas en las comidas y la asistencia del resto de las comidas de la guardería.

Trigo Entero

Granos enteros deben ser servidos una vez al día. Es requerido que marque sus menús con WG (Grano entero/Whole Grain) o WW (Grano de Trigo/Whole Wheat).

¿Que son Granos Enteros?

- Arroz cafe
- Arroz cultivado
- Bulgur (trigo)
- Ojuelas/avena
- Comeal Entero
- Harina de Trigo entero
- Amarantho
- Buckwheat
- Millet
- Muesli
- Quinoa
- Sorghum
- Barley Grano Entero
- Rye Entero
- Palomitas



Cereal

Los cereales solo deben contener 6 gramos o menos de azúcar por onza seca.

Cuando esté de compras busque los cereales que da el WIC estos si cumplen los requerimientos del azúcar. Puede haber otros cereales que no esten listados en el WIC que contengan 6 gramos de azúcar o menos. Usted puede dividir el número del azúcar por la porción del tamaño que esté sierviendo. Si el número es 0.212 o menor, el cereal esta más bajo del limite de azúcar y acreditable. Usted también puede usar la grafica de la página 46 para guiarse.

Un gran recurso para usar es la aplicación de compras del WIC. Usted la puede bajar en su teléfono para saber si el cereal es aprobado por el WIC. Como sea, asegurece de no estar usando una caja demasiado grande de cereal (como las que encuentra en tiendas de mayoreo) porque la cantidad es muy grande para el WIC. Usted también puede usar la grafica que esta en la página 52 y consejos del USDA.

Algunos cereales aprobados por el WIC estan listados a continuacion. Para una lista completa vaya a www.kansaswic.org/WIC_approved_foods/ . El panfleto esta disponible en Inglés y español.

General Mills

Cheerios* (plain)
Mulit Grain Cheerios*
Kix*
Berry Berry Kix *
Honey Kix*
Corn Chex
Rice Chex
Wheat Chex*
Fiber One honey Clusters*
Wheaties*

Post

Alpha-Bits*
Banana Nut Crunch*
Bran Flakes*
Grape Nut*
Grape Nut Flakes*
Honey Nut Shredded Wheat*
Honey Bunches of Oats

Quaker

Life*
Oatmeal Squares Cinnamon*
Oatmeal Squares Golden Maple*

Sure Fine

Oats & More w/Almonds &
honey oat clusters
Oats & more with Honey
Oat Clusters
Oat Wise
Wheat Squares*
Toasted Oats*

Great Value

Bite Size Shredded Wheat*
Bran Flakes*
Corn Flakes
Crisp Rice
Crunchy Nuggets*
Crunchy oat Squares*
Honey Oats & Flakes
Toasted Corn
Toasted MultiGrain*
Toasted Rice
Toasted Wheat*
Toasted Whole Grain Oats*

Kroger

Bran Flakes*
Corn Bitz
Corn Flakes
Crispy Hexa-Grains*
Crispy Rice
Frosted Shredded Wheat*
Honey Crisp Medley
Living Well*
Nutty Nuggets*
Oat Squares*
Rice Bitz
Toasted Oats*

Kellogg's

All Bran*
Corn Flakes
Crispix
Frosted Mini-Wheats*
Rice Krispies
Special K

**Indicque grano entero. Luego escribe en su menu con el WG.*

Remplazando Postres Basados en-Grano

Postres Basado-Grano

Barras de Desayuno

Alternativas

Pan tostado con pasas, cortado en tiritas y servido con yogur

Tortilla /frutas

Pan tostado con huevos revueltos y pedacitos con queso

Avena caliente con frutas

Muffins

Croissants

French bread

Brownies

Muffin de frutas (blueberry, raspberry, cranberry, etc.)

Pancakes hechos en casa con chocolate, waffles, muffins (añada polvo de cocoa o chispas de chocolate a la harina)

Pan hecho en casa con frutas/vegetales (platano, calabaza)

Muffin de pan del elote

Arroz o pan, pudding (que NO esté dulce)

Arroz cocido con azúcar y canela

Barras de Cereal

Cereal seco y leche

Trail mix con cereal seco

Avena con fruta

Bisquets

Donas

Bisquets con un orificio enmedio y añadir crema de cacahuate arriba.

English Muffin tostado con un poco de fruta fresca arriba(ligeramente cocinada)

Pudding de pan o Arroz (que NO este dulce)

Remplazando Postres Basados en Grano

Postres Basados-Grano

Alternativas

Galletas

English muffin con crema de cacahuete y frutas o chispas de chocolate

Pan tostado de pasas con mantequilla y canela

Eggroll horneado con frutas adentro

Palillos de Pan

Savory scones, biscuits, galletas

Savory galletas con mantequilla

Waffle con crema de cacahuete

Yogurt con fruta

Barras de Granola

Avena caliente con manzanas y canela

Trail mix con cereal seco

Sweet Pie Crusts

Pan de Pita con crema de cacahuete y plátano

Pan tostado con azúcar y canela

Tortilla cocinada con miel y canela

Rolos de Canela/Rolos Dulces

English muffin tostado con miel y canela o crema de cacahuete

Pancakes hechos en casa de chocolate, waffles o muffins (añada polvo de cocoa o chispas de chocolate a la harina)

Panes hechos en casa de frutas/vegetales (plátano, calabaza, pasas)

Rollo para la cena de Grano Entero (WG)

Postres Dulces (Toaster Pastries)

Pastel de arroz con crema de cacahuete y plátano

Pan tostado con azúcar y canela o miel.

Carnes y Alternativas de Carnes

Requerimientos al servir e Ideas

Requerimientos

<u>Edad</u>	<u>Desayuno</u>	<u>Aperitivo</u>	<u>Comida/Cena</u>
1-2 años	½ oz	½ oz	½ oz
3-5 años	½ oz	½ oz	1½ oz
6-12 años	1 oz	1 oz	2 oz

½ oz carne = ¼ C yogurt

1 oz carne = 1 oz queso

1 oz carne = 2 oz queso cotage

1 oz carne = 1 huevo

1 oz carne = 2 cucharadas de crema de cacahuete

1 oz carne = ¼ C frijoles

Chicharo	Carne Molida	Jamón
Pollo	Summer sausage (1x por semana)	Pigs in a blanket (1x por semana)
Chuletas de Puerco (Pork Chops)	Lil' Smokies (1x por semana)	Beanie/Weenies (Puerco y frijoles) (1x por semana)
Minute Steak	Frijoles: negro, lima, pinto, chili, northern	Hot Dogs (1x por semana)
Kabobs de Jamon y Queso	Carne de Res al vapor	Salchicha/Puerco(1x por semana)
Pedazos de Puerco	Costillas con BBQ	Hot Dogs de Pavo (1x por semana)
Porciones de Pescado	Puerco al vapor/ Puerco Desebrada	Carne Seca (aperitivo solamente)
Grilled Cheese	Burritos de Frijoles/Queso	Salchicha Polish (1x por semana)
Hamburguesas de Pavo	Tiritas de Pollo (HM o CN)	Carne de Bologna (1x por semana)
Papas con cascara y Jamón	Pie de Pavo	Huevos: Revueltos/cocidos/ poached/ a la diabla/Quiche
Carne Molida (GB) o Pollo	GB Cacerola de Tatar Tot	Queso Cotage
Tostadas	Noodles de Carne/Pollo	Pavo
GB Sliders	Tocino Canadiense	Yogur
GB Spaghetti	Lentejas	Tofu
Frijoles y Jamón	Piza hecha en casa (no peperoni)	Queso Cotage
GB/Sausage gravy with biscuits	Huevos: cocidos, revueltos, quiche, etc.	Tiritas de Queso
Hot pocket (HM) Hechos en casa con/ carne & queso	Camarones	Frijoles (cuando no lo este contando como un vegetal)
Chili de Pollo	Tuna	Carne de Ternero
Bolas de carne	Tilapia	
Brisket	Tuna/Pollo/Jamón/Emparedado de ensalada de huevo.	
Carne en Caldo	Meatloaf	
Stromboli	GB Sloppy Joes	
Queso: Cubos/tiritas	GB Lasagna	
Crema de Cacahuete		

Panes y Alternativas de Panes

Requerimientos al Servir e Ideas

Requerimientos

1-2 años — ½ slice = ¼ - 1/3 cup

3-5 años — ½ slice = ¼ - 1/3 cup

6-12 años — 1 slice = ½ - ¾ cup

Por lo menos 1 gramo al día debe ser Grano Entero

Por favor marque las cosas en su menú que sean WG o WW. Usted puede usar WG o WW si usa el menú en papel. Los usuarios de KidKare estén seguros de usar el boton slider.

Wheat Thins	Hushpuppies	Noodles
Cereals: 6 gramos o menos azucar por onza seca	Ravioli (solo la porcion de pasta)	Cereal de Honey Bunches of Oats
Avena*	Tortillas de Grano Entero*	Life Cereal*
Envolturas para emparedados	Arroz Blanco	Crema de Trigo
Pan para Hamburguesas	Arroz Cultivado	Corn Flakes
Pizza crust	Arroz Cafe*	Rice Krispies
Pan tostado	Bagels pequeños	Frosted Mini-Wheats*
Rolos para la cena	Pan para Hotdog	Kix*
Pan de calabaza	Pasta de Trigo de Grano*	Honey Kix*
Pan de Calabaza	Crescent rolo para pizza, etc.	Cherrios*
Pan de Canela	Pan de Pita	Corn Chex
Pan de pasas	Waffles	Wheat Chex*
Pancakes	Pan Frances	Wheaties*
Pretzels HM	Tortilla Chips	Whole Grain Total*
Taco shells	Stuffing	Alpha-Bits*
Couscous	Quinoa	Banana Nut Crunch*
Amarantha	Grits	
Buckwheat	Bulgur	<i>* Indicar grano-entero. Al escribir en sus menús marque WG.</i>
Barley	Noodles de Chow Mein	
Muffins de pan de elote.	Galletas Saladas	
Croissants	Crescents	
Croutons (pedacitos de pan)	Egg roll	
English Muffins	Macaroni y Queso	

Vegetales

Requerimientos al Servir e Ideas

Edad	Requerimientos		
	Desayuno	Aperitivos	Comida/Cena
1-2 años	¼ C	½ C	1/8 C
3-5 años	½ C	½ C	½ C
6-12 años	½ C	¾ C	½ C

Edamame	Frijoles cocidos	Lechuga
Brocoli	Repollo	Jicama (con limon y chile o ranch)
Zanahorias	Ensalada de repollo	Frijoles Lima
Apio	Parsnips	Elote/Elote entero
Kale	Water Chestnuts	Acorn Squash
Salsa HM	Vegetables Mixtos	Butternut Squash
Salsa de tomate, pasta, puree	Espinaca	Frijoles con Puerco
Jalapeño relleno	Olivos	Calabaza
Turnips	Coliflor	Chiles: verde/amarillo/rojo/ anaramjado
Papas rayadas	Pepinos en vinagre	Betabel
Spaghetti de calabaza	Okra	Sopa de tomate, jugo de tomate
Pepinos	Papas: con cascara, machucadas, en el horno, trituradas, en pedazos grandes, fritas, cocidas	
Hummus	Camote, yams	
Rutabaga	Calabacin	
Ejotes		

Frutas

Requerimientos al Servir e Ideas

Requerimientos			
Edad	Desayuno	Aperitivos	Comida/Cena
1-2 años	¼ C	½ C	1/8 C
3-5 años	½ C	½ C	½ C
6-12 años	½ C	¾ C	½ C

Manzanas	Duraznos	Chabacano
Malteadas de Frutas	Mandarinas: en lata/halos/cuties	Applesauce
Papaya	Mangos	Jugo de Fruta 100%
Toronja	Ugli Fruit	Jugo de Manzana
Granadas	Piña	Jugo de Berry
Ciruelas	Fresas	Jugo de Uva
Fruta de Estrella	Zarzamoras	Jugo de Naranja
Melon Amarillo (Honeydew)	Frambuesas	Jugo de Naranja-piña
Sandia	Frutas Mixtas	Jugo de Ciruelapasa
HM bolis con jugo de fruta de 100% y fruta añadida	Peras	Jugo de Frutas Tropicales
Blueberries	Guayaba	Bolis (Hechos en casa con jugo de 100% solo para aperitivos)
Cranberry sauce	Naranjas	
Fruta Tropical	Uvas	
Plátanos	Melon	
	Kiwi	

Leche

Requerimientos al Servir

1-2 años de edad

1/2 taza

Leche Entera sin sabor

3-5 años de edad

3/4 taza

Leche sin Sabor sin grasa (skim)

Leche sin Sabor baja en grasa (1%)

6 años de edad y mayores

1 taza

Leche sin sabor sin grasa (skim)

Leche sin sabor baja en grasa (1%)

Leche con Sabor sin grasa (1%)



Pie de Hamburguesa

Ingredientes

- 1 lb de carne molida sin grasa
- 1 cebolla grande, en pedazos (1 taza)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de Queso Cheddar (4 oz)
- 1/2 taza de Bisquick™ mix
- 1 taza de leche
- 2 huevos

Direcciones

1. Precaliente el horno a 400°F. Ponga spray en un recipiente de vidrio para cocinar de 9 pulgadas.
2. En un sartén de 10-pulgadas, cocine la carne y la cebolla a fuego mediano hasta que la carne este de color café; quitele el jugo. Revuelva con la sal. Póngala en el recipiente de vidrio. Añada el queso.
3. En un plato pequeño, revuelva los ingredientes sobrantes con un tenedor o un batidor hasta que se revuelvan. Vacíelo al plato del pie.
4. Bake about 25 minutes or until knife inserted in center comes out clean.



Cacerola de Pollo

Ingredientes

- 2 tazas de pollo en pedazos
- 2 tazas de broccoli sin el rabo, rompallo en pedazos comibles
- 1 bote de sopa de crema de pollo
- 2 tazas de arroz cocinado
- 1½ tazas de queso rayado
- ½ taza de mayonesa
- ½-¾ taza de corn flakes en trozos pequeños
- 2 tbsp. de mantequilla derretida

Direcciones

1. Precaliente el horno a 350°. Ponga todos los ingredientes en un recipiente engrasado para cocinar de 9x13.
2. Revuelva todos los ingredientes menos el cornflakes y la mantequilla en el platillo para cocinar.
3. Ponga el corn flakes triturado encima de la cacerola.
4. Ponga en toda la parte de arriba la mantequilla derretida.
5. Cocine por unos 30-35 minutos o hasta que todo se haya cocinado muy bien.



Sopa de Hamburguesa con Macaroni y frijoles

Ingredientes

- 1 lb de carne molida sin grasa
- 1 taza de cebolla amarilla cortada
- 2 dientes de ajo machucados
- ½ chile campana verde en pedazos
- 1 cucharadita de aceite, si se necesita
- 1 (14 ½ oz) de tomates enteros con el jugo
- 6 tazas de beef stock o beef broth
- 1 (8 Oz) lata de salsa de tomate
- 1 cucharadita salsa de Worcestershire
- 1 cucharadita basil seco
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto
- 1 taza de coditos de macaron sin cocinar
- 2 (15 oz) lata de frijol kidney, enjuagado y seco



Direcciones

1. En un sartén grande a fuego mediano, ponga la carne, la cebolla, el ajo y el chile campana
2. Cocine hasta que la carne se pueda separar y que este de color café y los vegetales suaves.
3. Añada el aceite de ser necesario para prevenir que se pegue.
4. Añada el resto de los ingredientes; hasta que hierva.
5. Baje el fuego a fuego lento, destape el sartén, revuelva ocasionalmente como por 15-20 minutos o hasta que el macaroni esté suave y los sabores se hayan mezclado.

Pizza Wheels (LLantas de Pizza)

Ingredientes

- Tortillas de harina de 100% grano de trigo
- 1 taza de salsa de tomate
- 8 oz de queso mozzarella bajo en grasa, rayado
- 1 taza de vegetales mixtos, en pedazos o machucados

Direcciones

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Dele a cada niño una tortilla con 2 cucharadas de salsa en ellas.
3. Deje que los niños escojan sus vegetales poniendo por lo menos 2 cucharadas en la tortilla, mas es mucho mejor!
4. Haga que le pongan 3 cucharadas del queso y cocínelo hasta que el queso se derrita. Partalas y sirvalas! 8 porciones para las edades de 1-2, 6 porciones para las edades de 3-5



Lasagna Mexicana de Carne de Pavo (Sin Gluten)

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite de olivo
 - 1 taza de chile campana verde, en pedazos
 - 1 chile jalapeño, finamente cortado (opcional)
 - 1 taza de cebolla dulce en pedazos
 - 1 ½ lbs de carne molida de pavo
 - 1 lata de (15 oz) de tomates enteros
 - 1 lata de (15 oz) elote kernel, sin agua
 - 1 lata (15 oz) frijol negro, sin agua
 - 2 tazas de queso rayado (cheddar, cheddar blend, etc.)
 - 12 tortillas de maíz
- 1½ Cucharada comino
 - 1 cuchara de chile en polvo
 - 1 ½ cuchara paprika
 - ½ cuchara ajo en polvo
 - 1½ cuchara de sal
 - 1 cuchara pimienta negra
 - ¼ cuchara chile cayen



Espicias

Instrucciones

1. Pre calentar el horno a 350°.
2. En un sartén grande a fuego mediano añadir aceite, chile campana, jalapeño y cebolla. Sancochar de 5-7 minutos o hasta casi bien cocido.
3. Añadir el pavo al sartén y continuar cocinando por 6-8 minutos.
4. Mantener el fuego mediano y agregar los tomates machucados. Dejar hervir a fuego lento por 5 minutos mientras le prepara las especias.
5. Combinar los ingredientes de las especias en una cacerola pequeña. Rociarlas en el sartén, menear y dejar hervir por otros 5 minutos.
6. Ponga espray que no se pega en un traste de 2½ o 9x13.
7. Empiece a empalmar la lasagna Mexicana con la mezcla del pavo de 1/3.
8. La siguiente capa de 6 tortillas, 1/3 mezcla del pavo, ½ lata de elote, ½ lata de frijoles y 1 taza de queso rayado.
9. Repetir con el resto de las tortillas, pavo, elote, frijoles y queso. Colocar papel aluminio sobre el traste para cocinar y hornear en el horno precalentado por 30 minutos.
10. Quitar el aluminio y continuar cociendo en el horno por 5 minutos.
11. Dejar reposar por lo menos 10 minutos antes de servir. Que lo disfruten!

Ensalada de pepino y Yogur griego

Ingredientes

- 2 tazas de yogur griego
- 4 tazas de pepino, sin cascara y cortado en cubos

Direcciones

1. Combinar el yogur y los pepinos en una cacerola y mezclar bien
2. Refrigerar por unas horas



Macarron con Queso Clásico

8 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de macarrón
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de leche evaporada sin grasa
- 1 huevo grande batido
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 ¼ taza de queso finamente rayado
- Aceite para cocinar



Direcciones

1. Cocinar el macarrón de acuerdo a las direcciones (No agregar sal al agua hirviendo). Colar y ponerlo al lado
2. Spray el traste para el casserole con aceite que no se pega.
3. Precalentar el horno a 350 grados.
4. Ponerle poquito aceite al sartén.
5. Agregar las cebollas y sancocharla por unos 3 minutos.
6. En otra cacerola, combinar el macarrón, cebolla y el resto de los ingredientes y mezclar bien
7. Transferir la mezcla al traste de casserole.
8. Hornear por 25 minutos o hasta que hierva. Deje reposar por 10 minutos antes de servir.

Casserole de Espinaca y Papas

Ingredientes

- 1 2/3 tazas de hash browns congeladas, estilo country (12 oz, descongelado)
- ½ taza de chile campana verde finamente picado y dividido
- ½ taza cebolla finamente picada y dividida
- ½ cucharada de sal
- ½ cucharada de pimienta negra
- 1 lata de leche evaporada, sin grasa (12 oz)
- 6 claras de huevos grandes
- ½ taza de queso shard cheddar rayado
- ½ taza de queso monterey jack rayado
- 1 taza de espinaca fresca, lavada y picada



Direcciones

1. Precalentar el horno a 425 grados.
2. En una cacerola grande, combinar las hash browns, pimienta verde, ¼ taza de cebolla, sal y ¼ cucharadita de pimienta
3. Ponerle Spray a un traste de 8x8 pulgadas, con spray que no se pega. Prensar la mezcla de las papas en el fondo.
4. Cocinar hasta que esté un poco dorado alrededor de las orillas, más o menos 20-25 minutos.
5. En una cacerola grande, vertir la leche evaporada, las claras de los huevos, ¼ cucharadita de pimienta, los quesos, espicana y el 1/4 taza del resto de la cebolla.
6. Reducir el horno a la temperatura de 350 grados.
7. Esparcir la mezcla sobre las papas.. Cocinar descubierto hasta que el centro esté cocido, de 40-45 minutos.
8. Cubrala y dejarla enfriar por 10 minutos. Córtele en 6 pedazos. Servirla caliente.

Pozole Rojo

Ingredientes

- 12 1/2 onzas de pechuga de pollo, sin hueso, sin pellejo, fresco o congelado, crudo
- 1 cucharadita de aceite de Canola
- 1 1/4 taza de cebolla, fresca 1/4" rebanada
- 1 diente de ajo, fresco, picado (1 diente es mas o menos 1/2 cucharadita)
- 1/4 cucharada de sal
- 1/4 cucharada de pimienta negra molida
- 3/4 taza de Tomates con su jugo, enlatado, rebanado
- 1 cucharada de pasta de Tomate, enlatado
- 3/4 taza de pozole
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharadas de cilantro fresco y picado
- 1 limón, cortado en 8 pedazos (opcional)
- Nonstick cooking spray (espray para cocinar que no se pega)



Direcciones

1. Precalentar el horno a 400 °F. Póngale Spray a la hoja para hornear con el spray que no se pega.
 2. Coloque las pechugas de pollo en la hoja para hornear. Cocine como por 15-25 minutos (Para las pechugas mas grandes, cortelas a la mitad para disminuir el tiempo de cocinar). Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F o más alto, por lo menos 15 segundos.
 3. Quite las pechugas del horno. Deje las pechugas fuera que se enfrien un poco, como por 10 minutos luego cortelas.
 4. Caliente aceite en un sarten a fuego medio-alto.
 5. Añada las cebollas y sancocharlas hasta que estén suaves.
 6. Añada el ajo, la sal y la pimienta. Continúe cocinando a fuego medio-alto hasta que salga el olor al ajo, como por 1-2 minutos. Revuelva frecuentemente.
 7. Añada el cilantro, el tomate partido con el jugo, la pasta de tomate, el pozole y el agua. Baje el fuego a medio-bajo y que hierva por 15 minutos, revuelva ocasionalmente. Si esta muy espeso añada más agua hasta que tenga la consistencia que usted desee. Un punto critico: Póngalo en el horno a 165 °F o mas alto por lo menos por 15 segundos.
 8. Quite el pozole del fuego y revuelva el cilantro fresco.
 9. Sirva una 1/2 taza. El limón es opcional.
- Un punto critico: Mantengalo a 140 °F o mas alto.

Chiles Campana Reyenos (Seguro para los niños)

Ingredientes

- 4 Chiles campana (rojo, verde, anaranjado o amarillo)
- 1 lbs de carne molida
- 1 Taza de queso Monterey jack
- 1 bolsa de vegetales mixtos congelados, cocinelos como diga en el paquete.
- 1 taza de arroz cafe
- 1 cucharadita de cominos
- 1 cucharada de aceite de olivo
- 2 cebollas verdes (cortadas)



Direcciones

1. En un sartén caliente el aceite.
2. Añada la cebolla verde y la carne molida hasta un punto café y luego quite el jugo.
3. Añada los vegetales mixtos, los cominos, el arroz y el queso y cocinelo muy bien
4. Corte los chiles campana a la mitad y ponga lo que mezclo dentro de los chiles campana.
5. Cocine como por 10-15 minutos a 350°

Tiritas de Pollo Crujientes y Horneadas

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo sin hueso y sin piel
- 1 huevo, batido
- 2 tazas de galletas saladas bien prensadas o 2 tazas de migajas de pan
- 1 cucharadita de polvo de ajo
- 1/4 cucharada de sal
- 1/4 cucharada de pimienta
- 1/4 cucharada de chile en polvo



Direcciones

1. Corte las pechugas en tiritas, como de 1 pulgada de ancho.
2. Revuelva las galletas prensadas y los condimentos muy bien.
3. Ponga los pedazos de pollo en el huevo, luego en la galleta prensada con los condimentos.
4. Colóquelos en una hoja para hornear con spray para cocinar.
5. Cocinelos a 375° como por 10-12 minutos hasta que estén crujientes por fuera y ligeramente de color café.
6. Metalos en su salsa preferida o disfrutelos como estan!

Mini Potpies de Pollo

Ingredientes

- 1 ½ taza de pollo cocinado en cubos
- 1 lata de sopa de crema de pollo
- 1 bolsa de 10 oz de vegetales mixtos
- 1 paquete de biscuits de— 12 oz refrigerado
- ½ taza de queso rayado

Direcciones

1. Precaliente el horno a 375°
2. Mezcle el pollo, vegetales y la sopa juntos
3. Añada chile al gusto
4. Presione cada biscuit en una charola engrasada para hacer panecillos. Presione firmemente abajo y a los lados formando un aro de ¾ pulgadas.
5. Con una cuchara ponga el pollo y los vegetales dentro de cada biscuit. Ponga la masa hacia el centro tratando de llenarlo.
6. Cocine a 375° como por 25-30 minutos o hasta que los biscuits estén cafes.



Turkey A La King (Pavo)

Ingredientes

- 2 1/2 lb bolsas de vegetales mixtos
- 3 tazas de pechuga de pavo en cubos (bien cocinados)
- 1 lata (14.5 oz) caldo de pollo (chicken broth)
- 2 tazas de leche
- 1 taza de harina
- 1 lata de biscuits refrigerados

Direcciones

1. Cocine los biscuits como diga en el paquete.
2. En un sartén ponga el caldo de pollo a hervir.
3. En un plato hondo revuelva la harina con la leche.
4. Al estar hirviendo, revuelva la mezcla de la harina/leche en el caldo de pollo y añada el pavo y los vegetales.
5. Sirvalo con los biscuits.



White Chicken Chili

Ingredientes

- 1 lb. de pechuga de pollo sin hueso y sin piel
- 1 paquete de white chicken chili seasoning mix
- 1 Cebolla mediana, cortada
- 2 Tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de oregano
- 1 lata de elote blanco enjuagada y sin jugo
- 1 lata de chicharos black-eyed enjuagados y sin jugo
- 1 taza de sour cream
- 1/2 taza de half and half
- Garnishes: Queso Monterey Jack rayado, sour cream, pedazos de limón



Direcciones

1. Coloque el pollo a cocinar a fuego lento
2. Ponga todo el contenido del paquete seasoning mix en los dos lados de la pechuga.
3. Añada la cebolla picada, el polvo de ajo, el caldo de pollo, la sal, comino y el oregano
4. Cocinelo DESPACIO como por 3-4 horas, luego quite el pollo cocinado y desmenuzar. Regresar el pollo a cocer a fuego lento.
5. Agregue elote y chicharos black-eyed, Menear bien luego cocinar aproximadamente 3 horas más.
6. 45 minutos antes de servir, mezclar la sour cream y half & half. Servir con los garnishes y el pan de elote si lo desea.

Ensalada de Manzana

Ingredientes

- 5 oz manzanas frescas
- 1/8 taza de pasas sin semilla
- 1/8 taza de yogur de Vainilla—bajo en grasa

Direcciones

1. Lavar y rebanar las manzanas y cortar en cubos. Añadir las pasas y el yogur. Mezclar bien.
2. Servir frío.



Pera asada y sopa de cream de calabaza

Ingredientes

- 4 Tazas de peras, d'Anjou or Barlett variety
- 4 tazas de butternut squash sin semilla y rebanada y cortada
- 3/4 taza de cebolla roja rebanada
- 1 1/2 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 32 oz caldo (pollo o caldo de vegetales)



Direcciones

1. Precalentar el horno a 400°
2. Colocar peras, squash y cebolla en una hoja grande y rociar el aceite de oliva junto con la sal y la pimienta. Voltear gentilmente para combinarlas, luego separar en una capa en la hoja para hornear. Tostarlo en el horno por unos 35 a 40 minutos.
3. Remover del horno y dejar enfriar. Colocar la mezcla de la pera-squash-cebolla en un procesador de comida filtrado con una navaja y agregar el caldo, solo para cubrirlo. Procesar hasta que esté suavcito y transferirlo a un sartén. Agregar el resto del caldo y mezclar con las especias adicionales sal y pimienta, al gusto. Hervir gentilmente la sopa por unos 15 minutos y servir.

French Spinach Frittata

Ingredientes

- 8 huevos
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de espinacas (cortada finamente, si la espinaca usa espinaca congelada, descongelar y sacar todo el liquido)
- 4 scallions (sin las raiz, las partes verdes y blancas cortadas en pedacitos de ¼ pulgadas)
- ¼ taza de feta cheese* queso desmoronado
- 2 cucharadas de aceite vegetal



Direcciones

1. Precalentar el horno a 350°
2. Colocar los huevos, sal y pimienta en una cacerola y batir con un tenedor hasta estar bien mezclados.
3. Agregar scallions, espinacas y feta cheese y mezclar bien.
4. Colocar un sartén de 8-pulgadas, en fuego mediano y cuando esté caliente agregar el aceite.
5. Agregar la mezcla del huevo al sartén y cuidadosamente transferirlo al horno. Cocinar los huevos hasta que la capa de arriba esté dorada, mas o menos 30 minutos.
6. Servir de inmediato o cubrir y refrigerar toda la noche.

*Queso Cheddar, Swiss, o ricotta puede ser usado en vez del feta

Primavera de papa asada

Porciones: 4

Ingredientes

- 4 papas (medianas)
- 4 tazas de vegetales mixtos (congelados)
- 1 1/4 tazas de sour cream (crema agria sin grasa)
- 1/2 cucharada de oregano
- 1/2 cucharada de basil
- Pimienta negra al gusto

Direcciones

1. Picar cada papa varias veces con un tenedor. Meterlo al microondas hasta que esté blandita, mas o menos 3-4 minutos por papa.
2. Cocer los vegetales mixtos al vapor hasta que estén calientes.
3. Mezclar la crema agria con las hierbas y la pimienta.
4. Partir las papas en el centro y llenarlas con los vegetales. Póngale la crema agria y servirlo caliente.



Salsa de queso

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada de mantequilla
- 3 cucharadas de harina (all purpose)
- 1/8 cucharadita de sal
- 3/4 taza leche baja en grasa
- 4 oz de queso Americano rayado
- Derretir la mantequilla. Agregar la harina y la sal. Menear hasta que esté suave.

Direcciones

1. Añada la leche gradualmente, menéandolo constantemente. Cocinelo por 12– 15 minutos, menéandolo frecuentemente, hasta que esté espeso y suave
2. Quite el sartén del fuego. Añada el queso Americano rayado y revuelva hasta que se derrita.

Tamaño de porción 1/4 de taza = 1/2 carne/alternative de carne.



Ensalada Tangy Crisp de Vegetales y pasta

Ingredientes

- ½ taza de pasta, sin cocinar (conchas, coditos, etc)
- ¼ taza de vinagre
- 2 cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ⅛ cucharadita de pimienta negra
- ½ pepino (mediano, sin cascara, sin semilla y picado en cubos)
- ½ zanahoria (mediana, finamente picada)
- ½ tomate (mediano, picado en cubos)
- ¼ chile campana amarillo (picado en cubos)
- ½ taza de brócoli (picado en cubos)
- ½ taza de rábanos (finamente picados)
- 2 cucharadas de cebolla, roja o verde (picada en cubos)



Direcciones

1. Cocinar la pasta de acuerdo a las direcciones del paquete, pero, no agregue sal al agua hirviendo. Colar, enjuagar con agua fría y colar otra vez.
2. Mientras tanto, en un sartén pequeño, combine el vinagre, azúcar, ajo en polvo, sal, y pimienta negra. Revolver y calentar a fuego mediano hasta que el azúcar se disuelva, sin que hierva. Dejar enfriar.
3. Enjuagar, colar y cortar el resto de los ingredientes. Combinar en un recipiente hondo como de 8x8 pulgadas.
4. Agregar la pasta ya cocinada y la mezcla de vinagre. Mezclar suavemente.
5. Cubrir y refrigerar toda la noche para que los sabores se mezclen.
6. Servir fría y cubrir y refrigerar el resto después de 2 horas.

Ensalada de 5 Al Día

Ingredientes

- 4 tazas de espinaca fresca
- 4 tazas de lechuga romana
- 2 tazas de chile campana picado, rojo, amarillo o anaranjado
- 2 tazas de tomates cherry
- 1 taza de brócoli en pedazos
- 1 taza de coliflor cortada
- 1 taza de calabaza amarilla partida
- 2 tazas de pepino cortado
- 2 tazas de zanahorias cortadas
- 1 taza de calabacín cortado

Direcciones

1. Lave todos los vegetales y revuelvalos en un recipiente grande. Ponga encima de esta comida colorida el aderezo de su elección que sea bajo en grasa.



Rollos de Repollo Llenos de Carne

Ingredientes

- 2/3 taza de agua
- 1/3 taza de arroz sin cocinar
- 8 hojas de repollo
- 1 libra de carne molida sin grasa
- 1/4 taza de cebollas cortadas
- 1 huevo ligeramente batido
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 lata de sopa de tomate condensada



Direcciones

1. En un sartén mediano, ponga a hervir el agua. Añada el arroz y revuelva. Baje el fuego y cubrala y que se cocine por 20 minutos.
2. En un sartén grande y ancho con agua y un poco de sal que hierva. Añada las hojas de repollo y cocínelas de 2 a 4 minutos o hasta que estén suaves; colarlas.
3. En un recipiente hondo ponga la carne molida, la taza de arroz cocinado, la cebolla, el huevo, la sal y la pimienta al igual que dos cucharadas de la salsa de tomate. Mezcle muy bien.
4. Divida la mezcla de la carne en partes iguales en las hojas del repollo. Enrrollelas y asegúrelas con palillos o lazos.
5. En un sartén grande sobre fuego mediano, coloque los rollos y vacíe la salsa de tomate restante. Cúbralo hasta que hierva. Reduzca el fuego y que se cocine como por 40 minutos, revuelva y con el líquido encima estarle meneando seguido.

Sopa de Lentejas (Cocinarlo Lento)

Ingredientes

- 6 tazas de agua
- 1/4 taza de parsley, cortado (o 2 cucharadas de parsley seco)
- 2 cucharadas de caldo de res (o 2 cubos de bouillon de res)
- 1 1/2 tazas de lentejas (secas)
- 2 zanahorias (medianas y partidas)
- 1 cebolla (mediana, cortada)
- 2 palos de apio (cortados)



Direcciones

1. Mezcle todos los ingredientes en un sartén eléctrico que se cocina despacio.
2. Cocínelo LENTO por 8 a 10 horas o ALTO por 4 a 5 horas.
3. Serve hot with crackers or bread.

Puerco encima de Arroz Cafe (Cocinar Lento)

Ingredientes

- 2 libras de carne de puerco sin grasa
- 3 tazas de zanahorias bebés
- 1 cebolla grande, cortada
- 1 1/2 cucharaditas de hojas secas de thyme
- 1/2 cucharadita de pimienta negra en grano
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cabeza de ajo machucada
- 1 1/2 tazas de complete bran y wheat flakes listos para comer –cereal para comer (molido a 3/4 tazas)
- 1 taza de tarta de cherries
- 3/4 taza 100% jugo de manzana o apple cider
- 4 tazas de arroz café cocinado



Direcciones

1. Corte lo gordo de la carne de puerco
2. Ponga spray en un recipiente grande. Cocine la mitad de la carne hasta que esté cafecita.
3. En una holla de 4-6 cuartos ponga una capa de zanahorias, cebolla, thyme, pimienta, sal y ajo. Ponga encima el cereal y las cherries.
4. Ponga la carne de Puerco y vacie el jugo de manzana o el cider por encima del contenido.
5. Cubralo y cocínelo despacio como por 7-8 horas o alto como por 3 1/2 a 4 horas.
6. Prepare el arroz café según como diga en el paquete al final del tiempo de cocimiento. El cocinar el arroz toma de 40-45 minutos.
7. Revuelva la mezcla de la carne de Puerco y sirvala encima de media taza del arroz café.

Pasta de Cheeseburger (Cocinar Lento)

Ingredientes

- 1 lb. de carne molida
- 1/2 manojo de cebollas verdes, picadas
- 1 (12 oz) caja de pasta penne de trigo integral
- 1 (10.5) lata de crema de hongos
- 1 (14.5 oz) lata de tomates enteros
- 2 cucharaditas de salsa de tomate (ketchup)
- 2 cucharaditas de mostaza preparada
- 2 tazas de leche
- 1 taza de queso rayado pepper jack
- 1/2 taza de queso cheddar rayado

Direcciones

1. En un sartén, cocine la carne con las cebollas. Quite la grasa
2. Añada la pasta, sopa, los tomates, ketchup y la mostaza en la holla eléctrica. Mezcle todo muy bien.
3. Revuelva la carne y la mezcla de la cebolla, la leche y el queso pepper jack.
4. Poner encima el queso cheddar
5. Cubralo y cocínelo LENTO por 6 horas o ALTO por 3 horas



Beef Stew (Cocinar Lento)

Ingredientes

- 2 libras de carne (cortada en cubos de 1 pulgada)
- 1/4 taza de harina (all purpose)
- Sal y pimienta (opcional al gusto)
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de bouillon de carne (2 cubos)
- 1 cabeza de ajo (finamente cortada)
- 3 zanahorias (cortadas)
- 3 papas (partidas)
- 2 cebollas (partidas)
- 1 palo de apio (cortado)
- Añada hierbas si lo desea: bay leaf, basil, oregano, etc



Direcciones

1. Coloque la carne en la holla electrica.
2. Mezcle la harina, sal y la pimienta en un plato hondo y vacielo en la carne; revuelva hasta cubrirlo.
3. Añada los ingredients restantes y revuelva hasta que se mezclen.
4. Cubralo y cocinelo LENTO por 8 a 10 horas o ALTO por 4 a 6 horas.
5. Revuelva todo muy bien antes de servirlo. Si usa una hoja de bay, tirela antes de servir.

Easy Corn on the Cob (Slow Cook)

Ingredientes

- 6 elotes dulces
- 1/2 taza de agua

Direcciones

1. Quite la cascara y los pelos.
2. Coloque cada elote en papel aluminio.
3. Añada aceite, sal y pimienta y envuelvalo en el papel.
4. Añada el agua al sartén electrico y luego ponga los elotes. Pueden caber 3 elotes en la parte de abajo y el resto póngalo en otra capa.
5. Cocínelo como por 3 horas



Calico Frijoles y Sausage (Cocinar lento)

Ingredientes

- 1 a 1½ lbs sausage
- 10-12 pedazos de tocino (si tiene) NO es acreditable
- 1 taza de cebollas partidas
- 1/2 taza de azúcar morena de paquete
- 1 cucharadita de mostaza seca
- 2 latas de frijoles con puerco
- 1 lata de frijoles lima, enguajados y colados
- 1 lata de frijoles kidney, enguajados
- ½ taza de ketchup o salsa BBQ
- 1 cucharadita de vinagre cider
- Liquid smoke (si lo tiene)
- Sal y pimienta al gusto



Direcciones

1. Cocine la carne y quite la grasa
2. Sancochar las cebollas
3. Colóquelos en una holla electrica
4. Añada la azúcar morena, la mostaza seca, todos los tipos de frijoles mencionados arriba, ketchup o la salsa BBQ y el vinagre. Pruébelo, sasono con sal y pimienta.
5. Cúbralo y cocínelo LENTO como por 3-5 horas

Swiss Steak (Cocinar lento)

Ingredientes

- 3 lbs de carne sin hueso (chuck steak)
- 2 cucharadas de harina. All-purpose
- 1 lata (14.5 oz) tomates enteros
- 1 sobrecito de Lipton® Recipe Secrets® Sopa de Hongos (Mix)

Direcciones

1. En una holla electrica, ponga la carne con la harina. Mezcle el resto de los ingredientes y pongalos sobre la carne.
2. Cocine con la tapa en LENTO como por 8 a 10 horas o ALTO por 4-6 horas o hasta que la carne este blanda.



Overnight Strawberries and Cream Steel Cut Oatmeal (Cocinar Lento)

Ingredientes

- 2 tazas de avena — NO substituciones
- 6 tazas de agua
- 2 tazas de leche baja en grasa
- 1 taza de yogurt Greek— un poco extra para poner encima
- 2 tazas de fresas, divididas
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Un poco de sal de mar
- Opcional — Miel o syrup de maple

Direcciones

1. Mezcle las ojetas con el agua, la leche y la taza del yogurt, 1 taza y 1/2 de fresas, canela, vainilla y la sal de mar todo junto en una holla electrica (póngale spray para que no se pegue y que sea mas fácil de limpiar)
2. Coloque la tapa en la holla y cocine por 6 horas LENTO para una textura firme o 8 horas en LENTO para una textura mas suave. Alternativamente cocínelo en ALTO por 3-4 horas.
3. Para servirlo, ponga la avena, un poco de yogur y añada fresas adicionales y un poco de miel o syrup de maple si así lo desea.



Pumpkin French Toast (Cocinar Lento)

Ingredientes

- 1 barra de pan (1 lb) pan Frances, en cubos
- 2 tazas de half & half (o leche de 1%. Solo que no va a estar tan cremoso)
- 1 lata de 15 oz de puré de calabaza (2 tazas)
- 5 huevos
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de ground nutmeg
- Un poco de sal
- Un poco de clavos (ground cloves)
- Spray para cocinar

Crumble:

- 1/4 taza de azúcar morena
- 1/4 taza de mantequilla
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de ground nutmeg
- Una pizca de clavos

Direcciones

1. Coloque el pan Frances en cubos en una holla electrica de 5 a 6 cuartos.
2. En un plato hondo mezcle la half & half, el pure de calabaza, los huevos, la canela, nutmeg, sal y clavos hasta que se mezclen bien. Póngalo encima del pan en la holla.
3. En un plato pequeño, mezcle la azúcar morena, la mantequilla, la canela, nutmeg y los clavos hasta que esté bien mezclado. Póngalo por encima del pan mojado.
4. Cocínelo en LENTO por 8 horas. Sirvalo caliente con un poco de syrup.



Mac 'n Cheese (Cocinado a Presión/Instant Pot)

Ingredientes

- 1 Lb. Macaroni
- 4 tazas de agua
- 1/4 taza de mantequilla
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1/2 cucharadita de mostaza
- 1/2 cucharadita de paprika smoked
- 1 (5 oz) lata de leche evaporada
- 3 1/2 tazas de queso rayado cheddar
- 2 tazas de queso rayado fontina
- Sal Kosher
- Pimienta negra

Direcciones

1. Añada macaroni, agua, mantequilla, sal, mostaza y la paprika a la holla electrica. Póngale la tapa y póngala en presión ALTA. Cócínela por 4 minutos.
2. Permita que se quite la presión naturalmente (tenga cuidado con el vapor caliente) luego quite la tapa. Vierta la leche evaporada y los quesos y vaya revolviendo hasta que se derritan y estén revueltos. Sasone con sal y pimienta y sirvalos.



Buttery Lemon Chicken (Cocinado a Presión/Instant Pot)

Ingredientes:

- 2 lbs de pechuga de pollo o muslos
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla partida
- 3/4 taza de chicken broth
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de paprika
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de parsley seco
- 1/2 taza de jugo de limón (2 limones)
- 4 cucharadas de harina

Direcciones

1. Prenda su holla de presión. Cuando esté caliente añada mantequilla.
2. Añada la cebolla, el ajo, paprika, parsley y la pimienta a la mantequilla derretida y sancochar hasta que las cebollas estén suaves.
3. Añada el pollo en la holla y que se cocine de cada lado por 3 –5 minutos. El pollo debe tener un color dorado, como el color cafe.
4. Ponga el jugo del pollo (chicken broth), el jugo del limón y la sal sobre el pollo y menee.
5. Ponga la tapadera y cierre la válvula. Póngalo en poultry setting y cocínelo por 7-8 minutos si el pollo esta al tiempo y de 12-15 minutos si esta congelado.
6. Una vez esté listo deje que se quite la presión naturalmente.
7. Quite el pollo de la holla y póngalo en un recipiente, pero deje el jugo dentro. Vaya poniendo la harina gradualmente a la salsa hasta que se espece.
8. Sirva el pollo encima de pasta, mezcle la pasta cocinada con la salsa espesa.



Whole Grain Pumpkin Muffins

Ingredientes

- ½ taza de harina –all purpose
- ½ taza de harina blanca (whole-wheat)
- 1¼ tazas de ojuelas de avena secas
- ½ taza bien apretada de azúcar morena
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de carbonado
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de nutmeg
- 1 taza de Calabaza de lata
- 1/3 taza de aceite
- ¼ taza de leche descremada
- 1 huevo grande batido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Capa final

- 2 cucharadas de harina all-purpose
- 2 cucharadas de harina blanca (w-w)
- ¼ tazas de ojuelas de avena secas
- ¼ tazas de azúcar morena
- 3 cdas de semillas sunflower sin sal, partidas
- 1 cucharada de canela
- ¼ taza de mantequilla suavizada



Direcciones

1. Precaliente el horno a 400°. Ponga spray para cocinar y evitar que se peguen, en el molde de 12-tazas (o de 24 mini-cup) .
2. En un recipiente grande, ponga los primeros nueve ingredientes. Añada la calabaza, el aceite, la leche, el huevo y el extracto de vainilla, revuelva hasta que se suavice. Llene los moldes hasta un ¾ de lleno.
3. Combine los ingredientes para la capa final hasta que se mezclen y póngalos encima de los muffins.
4. Hornee como por 14-15 minutos o hasta que estén. Quítelos del molde y déjelos que se enfrien en otro molde. El tiempo para los mini muffin debe ser mas corto.

Huevos Cocidos

Direcciones

1. Coloque los huevos en un sartén grande lo suficiente para que no estén empalmados. Añada agua fria para cubrir los huevos mas 1 pulgada y póngalos a hervir. Reduzca el fuego a bajito y cocinelos por otros 15 minutos.
2. Quitelos de la mecha. Cubra el sartén. Deje que los huevos se queden en el agua caliente como por otros 12 minutos, para los huevos mas grandes (9 minutos para huevos medianos; 15 minutos para los extra grandes).
3. Cúele el agua y sirvalos calientes o frios poniendolos bajo el agua corriendo o en hielo, refrigerar.



Deviled Eggs

Ingredientes:

- 6 huevos cocidos y sin cascara
- ¼ taza de mayonesa
- ⅛ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta

Direcciones

1. Partir los huevos por la mitad a lo largo y guardar lo blanco.
2. Colocar las yemas en una bolsa de un cuarto con el resto de los ingredientes; sacar el aire. Cerrar la bolsa y agitar hasta que los ingredientes estén bien revueltos.
3. Empujar los ingredientes hacia una esquina de la bolsa. Cortar la esquina de la bolsa mas o menos ½ pulgada o menos. Presionar la bolsa gentilmente, llenar lo blanco del huevo con la mezcla de la yema.
4. Dejar enfriar para que los sabores se mezclen.

(Cambie las opciones de las especias por Mostaza, chile en polvo, comino, cari o salsa. Sea creativa de acuerdo a los gustos de los niños)



Ensalada de Fruta

Ingredientes

- 1 taza de fresas cortadas finamente
- 1 naranja navel mediana, sin cáscara y finamente cortada
- 3 kiwis medianos, sin cáscara y finamente cortados
- 1 lata (8 oz) piña molida sin azúcar, colada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 ½ cucharadita de azúcar

Direcciones

1. Combinar las frutas en una cacerola mediana y agregar el jugo del limón.
2. Agregar el resto de los ingredientes.
3. Cubrir y refrigerar hasta que sea hora de servir.
4. Servir con totopos con canela



Totopos con canela

Ingredientes

- 10 tortillas de trigo entero (8 pulgadas)
- ¼ taza mantequilla, derretida
- 1/3 taza de azúcar
- 1 cucharadita canela molida

Direcciones

1. Cepillar las tortillas con mantequilla
2. Cortar cada tortilla en 8 pedazos.
3. Combinar el azúcar y la canela, rociar sobre las tortillas
4. Colocarlas en una carterita para hornear.
5. Hornear a 350° por 5-10 minutos o hasta que estén crujientes.
6. Servir con ensalada de fruta o con crema de cacahuete

Parfait de Yogur de Fresa

Ingredientes

1. 2 tazas de Greek yogur de fresa
2. 4 tazas de bayas mixtas
3. 1/2 taza de granola, opcional

Direcciones

1. Deje que cada niño haga su propio parfait! Empezando con el yogur
2. Una capa de yogur y una fruta hasta que llegue arriba de la taza.
3. Si desea puede agregar una cucharada de granola encima para algo crujiente.



Samurai Banana Sushi Roll

Ingredientes

- 100% tortilla de trigo entero
- 1 plátano grande
- 2 cucharadas de crema de cacahuete

Direcciones

1. Pídale a algunos niños que trabajen juntos para hacer el aperitivo divertido.
2. Déle una tortilla junto con la crema de cacahuete a cada par de niños y déjelos esparcirla usando lo de atrás de la cuchara.
3. Coloque el plátano sin cascara en una orilla y enróllelo.
4. Slice into 8 piezas.



Smoothie de Durazno, piña y naranja

Ingredientes

- 2 tazas de yogur de durazno
- 1 1/2 taza de jugo de piña
- 23.5 oz. frasco de mandarina, en 100% jugo

Direcciones

1. Abrir las mandarinas, vaciar en un sartén que se meta al congelador junto con el jugo para que las naranjas estén en una capa y se congelen.
2. Ya congeladas, remueva y agregue todos los ingredientes en la licuadora, batir en alto hasta que esté bien suave.
3. Servir inmediatamente y déjelo reposar cinco minutos antes de servir.



Tomates y queso

Ingredientes

1. 3 tomates (grandes y firmes)
2. 8 oz queso cotage, bajo en grasa
3. 1/2 cucharadita albahaca (ceco)
4. 1/8 cucharadita pimienta negra
5. 1/4 migajas de pan simple
6. Spray que no se pega

Direcciones

1. Lavar los tomates
2. Mezclar el queso cotage, albahaca pimienta
3. Esparcir el queso en las mitades de los tomates
4. Rociar con las migajas del pan y spray
5. Poner Spray en la charola para cocinar. Colocar los tomates preparados en la charola y dejar asar como por 10 min.



Agua de sabor



Frambuesa & Lima

32 oz. de agua & hielo en una jarra

1/3 taza de frambuesas

4 rodajas de limas

Menear, cubrir y dejar reposar en el Refrigerador por 1 hora o durante la noche para más sabor.

Arándanos & Naranja

32 oz. de agua & hielo en una jarra

2 naranjas, rebanadas

2 puños de arándanos

Fresas, limón & Menta

32 oz. de agua & hielo en una jarra

6 fresas, rebanadas finamente

3 limones rebanados

4 hojas de menta

Paletas de Kiwi & Sandía

Ingredientes

2 tazas de sandía rebanada

1 taza de fresas rebanadas

1 kiwi

1 lima

Direcciones

- 1) Esprimir el jugo de la lima al gusto. Quitar la cáscara del kiwi.
 - 2) Colocar todos los ingredientes en la licuadora y licuarlo hasta que esté completamente suave.
 - 3) Vaciar la mezcla en moldes para paletas.
 - 4) Congelar por lo menos 3-4 horas o hasta que esté sólido.
- Hace de 8-10 paletas o 3 tazas de smoothies.



Ejemplo de menús para el desayuno

		Grano entero	Grano entero
001	Manzanas & Bagels	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
002	Manzanas & Biscuits	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
004	Manzanas & Berry Berry Kix	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
005	Manzanas & Crema de trigo	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
006	Manzanas & English Muffin	*	1% (arriab de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
007	Manzanas & French Toast	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
008	Manzanas & Muffins	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
010	Manzanas & Arroz Café	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
011	Manzanas & Arroz blanco		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
012	Manzanas & 100% Pan de Grano entero	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
013	Manzanas & Pan Tostado	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
014	Manzanas & Pan con canela	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
015	Manzanas & Hotcakes	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
016	Manzanas & Yogur		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
017	Manzanas & Crema de cacahuete		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
018	Manazas & Huevos revueltos		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
020	Peras & Bagel	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
021	Peras & Biscuit	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
022	Peras & Frosted Shredded Wheat	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
023	Peras & Avena	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
024	Peras & Crema de trigo	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
025	Manzanas & Avena	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
026	Peras & English Muffin	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
027	Peras & French Toast	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
028	Peras & Muffins	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
030	Peras & Toast	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
031	Peras & Waffles	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
032	Peras & Huevos cocidos		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **

*Si esta usando grano entero o pan de trigo entero, por favor marque su menú con WG (whole grain) o WW (whole wheat).
Recuerde la WG deber servido una vez al día.

**Leche puede ser 1% o Skim a los niños de 2 años y mayores. Leche entera debe ser servida a los niños de 1-2 de edad.

Ejemplo de menús para el desayuno Cont.

	Grano entero		Grano entero
033	Plátano & Bagel	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
034	Plátano & Toast	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
035	Plátano & Life Cereal	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
036	Plátano & English Muffin	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
037	Plátano & French Toast	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad1-2) (1) **
038	Plátano & Yogur		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
040	Plátano & Tortilla	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
041	Plátano & Waffles	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
042	Narangas & Pancakes	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
043	Plátano & Salchicha		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
044	Plátano & Cheerios	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
045	Naranjas & 100% Pan de trigo	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
046	Naranjas & Kix	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
047	Naranjas & Huevos Revueltos		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
048	Naranjas & Yogur	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
050	Uvas & Avena	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
051	Uvas & English Muffin		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
052	Uvas & Yogurt		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
053	Piña & Queso Cotage		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
054	Piña & Avena	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
055	Piña & French Toast	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
056	Piña & Hojuelas Tostadas	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
057	Fresas & Yogur		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
058	Fresas & Huevos Revueltos		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
060	Fresas & Avena	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
061	Fresas & Shredded Wheat	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
062	Fresas & Waffles	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1)
063	Melón & Rice Chex	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
064	Melón & Tortilla	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
065	Melón & Queso Cotage		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
066	Hashbrowns & Salchicha		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
067	Hashbrowns & Huevos		1% (arriba de 2)/Entera (edad1-2) (1) **

*Si esta usando grano entero o de trigo por favor marque en su menu con WG (grano entero) o WW (grano de trigo). Recuerde un WG debe ser servido una vez al dia. **La leche puede ser 1% o Baja en grasa para los niños de 2 años y mayores. Leche entera debe ser servida a los niños de 1-2 años de edad.

Ejemplo del Menú para el Desayuno Cont.

		Grano entero	Grano entero
068	Tomates & Queso Cotage		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
070	Jalapeños, Pepinos, Zanahorias & Huevos		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
71	Jugo de Uva & Quiche		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
072	Quesadillas con Harina de Trigo	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
073	Burrito de Desayuno	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
074	Pan de Calabaza & Puré de manzana	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
075	Pan de Zucchini & Frutas mixtas	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
076	Pan de pasas & Kiwi	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
077	Avena & Arándano	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
078	Pastel de Arroz & Mandarinas	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
080	Biscuits/Gravy & Jugo de naranja	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
081	PB Muffin & Jugo de naranja	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
082	Toronja & Pan tostado	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
083	Duraznos & Pan de elote	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
084	Frosted Mini Wheats & Fresas	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
085	Biscuits de canela & Jugo de tomate	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
086	Arándanos & Special K		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
087	Breakfast Casserole (huevo & Hashbrowns)		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
088	Grilled Cheese & Jugo de Tomate	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
100	Bran Muffin & Puré de manzana	*	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
101	Cornflakes & Plátano		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
102	Life Cereal & Fresas	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
103	Malto-Meal & Piña	Y	1% (arriba de 2)/entera (edad 1-2) (1) **
104	Spinach Frittata		1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
105	Avena Overnight	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **
106	Muffin de Calabaza de grano entero	Y	1% (arriba de 2)/Entera (edad 1-2) (1) **

*Si esta usando grano entero o grano de trigo por favor marque en su menú WG (grano entero) o WW (grano de trigo). *Recuerde que una WG debe ser servido una vez al dia.*

**La leche debe ser 1% o Descremada para los niños de 2 años de edad y mayores. Leche entera debe ser servida a los niños de 1-2 a year olds.

Ejemplos de Menús para el almuerzo & cena

#	Nombre	Carnes	Pan Rico en Grano entero-	Vegetal	Veg/Fruta	Leche
001	PB/J queso	Crema de cacahuete & queso (161)	Pan de trigo (050)	Brocoli (161)	Naranjas (032)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
002	Beef Hot Dogs	Beef Franks (001)	Hot Dog Buns (025)	Brocoli (161)	Duraznos (034)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
003	Grilled Cheese & Sopa de Tomate	American Cheese - Pasteurized (116)	100% Pan de trigo entero (008)	Caldo de Tomate (277)	Duraznos (034)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
005	Sloppy Joe	Carne molida (002)	100% Pan de trigo entero (008)	Zanahorias (164)	Plátanos (004)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
006	Pescado al horno	Filetes de pescado (071)	Pan de elote o Muffin de elote(006)	Vegetales mixtos (180)	Piña (037)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
007	HM Mac/Cheese	Cheddar Cheese (117)	Macaroni Noodles (106)	Brocoli (161)	Fruta mixta (103)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
008	Pavo	Pechuga de pavo (086)	Rolls (043)	Sweet Potato/ Camote (261)	Puré de manzana (002)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
010	Taco Salad	Carne molida (002)	Totopos (131)	Lechuga y Tomate (178)	Frijoles refritos (228)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
011	Pastel de carne	Carne molida (002)	Rolls (043)	Papas (258)	Ejotes (221)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
012	Huevos revueltos	Huevos revueltos (178)	Biscuits (002)	Hash Browns (255)	Mandarinas (027)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
013	Fajita de pollo	Pechuga de pollo (033)	Tortillas de harina (130)	Chile rojo (202)	Uvas (022)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
014	Chicken Stir-Fry	Pechuga de pollo (033)	Arroz blanco (125)	Zanahorias (164)	Piña (037)	1% (arriba de 2) / Entera (age 1-2) (1)

Ejemplos de Menús para el almuerzo & cena Cont.

#	Nombre	Carnes	Pan rico en grano entero	Vegetal	Veg/Fruta	Comida Leche
015	Chile/ Hamburguesa	Beef Jerky (003)	Galletas Saladas (265)	Chili Beans (216)	Zanahorias & Palillos de apio (246)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
016	Pastel de Carne	Carne molida (002)	Pan de trigo (050)	Papa asada (232)	Ejotes (221)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
017	HM Caldo de res	Cocido - Carne (026)	Pan de elote o Muffin de elote (006)	Chunky Vegetable Soup (273)	Duraznos (034)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
018	Carne molida para tacos	Carne molida (002)	Taco Shell (132)	Lechuga y Tomate (178)	Plátanos (004)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
020	HM Piza de carne	Carne molida (002)	Piza Crust (061)	Chile verde (172)	Sandia (051)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
021	Spagueti GB	Carne molida (002)	Spagueti (112)	Ejotes (221)	Coctel de Fruta (016)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
023	Roast Beef	Roast Beef (022)	Rolls (043)	Puré de papas (151)	Zanahorias (164)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
024	Round Steak	Round Steak (023)	Biscuits (002)	Elote (168)	Waldorf Salad (050)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
025	Tuna Salad Pita Pockets	Ensada de atún (084)	Pita Bread (035)	Pork and Beans (226)	Peras (035)	1% (arriba de 2) / Entero (edad 1-2) (1)
026	Casserole de gallina y arroz	Pechuga de pollo (033)	Arroz café (118)	Brocoli (161)	Fruta mixta (103)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
028	HM Beef & Noodles	Cocido-Carne (026)	Noodles (107)	Puré de papa (151)	Zanahorias (164)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
030	BBQ Albondigas	Albondigas (007)	100% Pan grano entero (008)	Vegetales mixtos (180)	Naranjas (032)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
031	Hamburger & FF	Carne molida (002)	Pan para Hamburguesa (023)	Papas Francesas (254)	Uvas (022)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
032	Sandwich de jamón	Jamón (051)	Pan de trigo (050)	Vegetales (201)	Piña (037)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
033	Tuna Noodle Casserole	Atún (083)	Egg Noodles (102)	Chicharos (251)	Duraznos (034)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)

Ejemplo de menús para el almuerzo & cena Cont.

#	Nombre	Carnes	Pan rico en grano entero	Vegetales	Veg/Fruta	Leche
034	Burritos de carne/ frijoles	Carne molida (002)	100% Tortilla de trigo entero (133)	Tomates frescos (267)	Puré de manzana (002)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
035	Arroz	Carne molida (002)	Arroz (124)	Elote (168)	Manzanas (001)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
036	HM Piza de carne/ queso	Queso Mozzarella (127)	Pizza Crust, congelado (062)	Ensalda verde (235)	Ensalada de Fruta tropical (enlatada) (017)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
037	Chile Rellenos GB	Carne molida (002)	Arroz frito (120)	Chile verde (172)	Chabacanos (003)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
038	Steak Fingers	Round Steak (023)	Rolls (043)	Papas Instantaneas (256)	Zanahorias & Apio (246)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
040	Pork Roast	Pork Roast (058)	Italian Bread (027)	Camotes (261)	Arándanos (006)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
041	Mac& cheese and Hot dogs	Turkey Franks (087)	Macaroni & Cheese, boxed (105)	Chicharos (251)	Mandarinas (027)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
042	Swiss Steak	Beef Steak (010)	Croissants (058)	Brocoli (161)	Papas asadas (232)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
043	Pescado (catfish)	Pescado (065)	Rolls (043)	Elote (168)	Ensalada de repollo (167)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
044	Pig in a Blanket	Beef Franks (001)	Croissants (058)	Scalloped Potatoes (260)	Ejotes (221)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
045	Spaghetti & albondigas	Beef Meatballs (007)	Spaghetti Noodles (112)	Vegetales mixtos (180)	Coctel de Fruta (016)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
046	Sandwich de pollo	Pollo empanizado (032)	Pan para Hamburguesa (023)	Broc/coliflor (160)	Naranjas (032)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
047	Pollo al horno & arroz	Pechuga de pollo (033)	Wild Rice (126)	Esparragos (153)	Duraznos (034)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
048	Palillos de pescado etiqueta CN	Palillos de pescado y carne Alt de carne(072)	Rolls (043)	Scalloped Potatoes (260)	Sandia (051)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
050	Lasagna	Carne molida (002)	Lasagna Noodles (104)	Ensalada (244)	Ejotes (221)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)

Ejemplos de menús para el almuerzo & cena Cont.

#	Nombre	Carnes	Pan rico en grano entero	Vegetales	Veg/Fruta	Leche
051	Pavo Potpie (biscuit mix)	Pechuga de pavo (086)	Biscuits (002)	Vegetales mixtos (180)	Puré de manzana (002)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
052	Caldo de Vegetales	Frijol Pinto (148)	Galletas Saladas (265)	Caldo de Vegetales (273)	Peras (035)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
053	Grilled Cheese	Queso Americano - Pasteurizado (116)	100% Pan de grano entero (008)	Tater Tots (262)	Coctel de frutas (016)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
054	Pork Chops	Pork Chops / Cutlet (052)	Rolls (043)	Papas (258)	Manzanas (001)	1% (arriba de 2) / Entera(edad 1-2) (1)
055	Chile encima de papa asada	Carne molida (002)	Oyster Crackers (264)	Papa asada (232)	Chili Beans (216)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
056	PBJ & Queso Cotage	Crema de cacahuete & Queso Cotage (013)	Pan de trigo (050)	Chile rojo (202)	Manzanas (001)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
057	Sopa de Jamón & frijoles	Jamón (051)	Rye Bread (044)	Sopa de frijoles (271)	Mandarinas (027)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
058	Pork Chops & Brown Rice	Pork Chops / Cutlet (052)	Arroz café (118)	Broc/coliflor (160)	Vegetales Mixtos (180)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
060	Hot Ham & Sandwich de queso	Jamón (051)	Pan de trigo (050)	Betabel (157)	Coctel de fruta (016)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
061	Pollo & Noodles	Pollo entero (047)	Noodles de huevo (102)	Chicharos (251)	Chabacanos (003)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
062	Salmon Patties	Salmon (077)	Pan para hamburguesa (023)	Puré de papas (151)	Chicharos (221)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
063	Pavo	Pavo entero (108)	Relleno / Dressing (048)	Puré de papas (151)	Cranberry Sauce (whole berry) (013)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
064	Huevos revueltos & Hash browns	Huevos revueltos (178)	Pan tostado (078)	Hash Browns (255)	Coctel de frutas (016)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
065	BBQ Beef	Pot Roast (021)	Pan para Hamburguesa (023)	Papas Frencesas (254)	Nectarinas (031)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)

Ejemplo de menús para el almuerzo & Cena Cont.

#	Nombre	Carnes	Pan rico de grano entero	Vegetales	Veg/Fruta	Leche
066	Piernas de pollo	Piernas de pollo (038)	Relleno / Dressing (048)	Papas Instanteneas (256)	Espinaca (242)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
067	Deviled Eggs	Huevo (entero) (156)	English Muffin (012)	Ensalda fresca (244)	Piña (037)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
068	Quiche	Quiche (157)	Rye Bread (044)	Ejotes (221)	Coctel de frutas (016)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
070	Jamón & Scalloped Potatoes	Jamón (051)	Biscuits (002)	Scalloped Potatoes (260)	Ensalada Fresca (244)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
071	Jamón & Frijoles	Jamón (051)	Pan de elote o Muffin de elote (006)	Frijoles Pintos (225)	Ensalda de Fruta Tropical (enlatada) (017)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
072	Hot Dogs & Sauerkraut	Beef Franks (001)	Pan para Hot Dog (025)	Sauerkraut (205)	Ciruelos (040)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
073	Sandwich de queso y jamón	Turkey Lunchmeat / Processed (104)	Pan de trigo (050)	Hummus (173)	Zanahorias & Apio (246)	1% (arriba de 2) / Entero (edad 1-2) (1)
074	Ensalada de pollo & Fresas	Ensalda de pollo (048)	Pita Bread (035)	Elote (168)	Fresas (046)	1% (arriba de 2) / entera (edad 1-2) (1)
075	Sausage & Biscuits and Gravy	Sausage - Pork (060)	Biscuits (002)	Papas (258)	Cerezas (011)	1% (over age 2) / Whole (age 1-2) (1)
076	Beans & Weenies	Beef Franks (001)	Rolls (043)	Pork and Beans (226)	Grapes (022)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
077	Enchilada de carne/queso	Carne molida (002)	100% Tortilal de trigo entero (133)	Frijoles Refritos (228)	Manzanas (001)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
078	HM Mac & Cheese	Colby-Jack Cheese (121)	Macaroni & Cheese (084)	Ensalda Fresca (244)	Kiwi (026)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
080	Tuna & Rice Casserole	Atún (083)	Arroz blanco (125)	Ensalada Fresca (244)	Duraznos (034)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
081	Beef Bierock	Carne molida (002)	Rolls (043)	Esparragos (153)	Duraznos (034)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
082	Pancake & Huevos	Huevos revueltos (178)	Pancakes (032)	Hash Browns (255)	Naranjas (032)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)

Ejemplo de menús para el almuerzo & cena Cont.

#	Nombre	Carnes	Pan rico en grano entero	Vegetales	Veg/Fruta	Leche
083	Goulash	Carne molida (002)	Noodles (107)	Vegetales (201)	Melón (024)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
084	Nuguets de pollo hechos en casa	Ch. Nug. & Carne/Alt (042)	Rolls (043)	Tater Tots (262)	Ensalada fresca (244)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
085	Chile	Carne molida (002)	Pan de elote o Muffin de elote (006)	Chili Beans (216)	Plátanos (004)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
086	Meatballs & Arroz	Beef Meatballs (007)	Arroz blanco (125)	Espinaca (242)	Peras (035)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
087	Pie de carne molida	Carne molida (002)	Pizza Crust (061)	Ensalada de repollo (167)	Duraznos (034)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
088	Nachos - carne molida	Carne molida (002)	Totopos (131)	Lechuga y Tomate (178)	Naranjas (032)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
100	Quesadilla	Queso Monterey Jack (126)	Tortillas de harina (130)	Frijoles Refritos (228)	Fresas (046)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
101	Spagheti pavo	Turkey Ground (100)	Spaghetti Noodles (112)	Elote (168)	Uvas (022)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
102	Pollo en el horno	Pechugas de pollo (033)	Rolls (043)	Ensalda fresca (244)	Fresas (046)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
103	Chicken Potpie Homemade	Pechugas de pollo (033)	Biscuits (002)	Vegetales mixtos (180)	Naranjas (032)	1% (arriba de 2) / Entero (edad 1-2) (1)
104	Turkey A La King	Pechugas de pollo (033)	Biscuits (002)	Chicharos (251)	Plátanos (004)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
105	Tiras de pollo HM	Pechugas de pollo (033)	Pan de Multi-grano (030)	Elote (168)	Uvas (022)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
106	Hamburger Pie	Carne molida (002)	Biscuits (002)	Ensalada de repollo (167)	Duraznos (034)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
107	Hamburger/bean soup	Carne molida (002)	Noodles (107)	Red / Kidney Beans (227)	Manzanas (001)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)
108	Lasagna Mexicana	Jamón de pavo (101)	Tortillas de maíz (128)	Aguacate (154)	Tomates y salsa de Tomate (266)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2) (1)

Ejemplo de Menús para el almuerzo & Cena Cont.

#	Nombre	Carnes	Pan rico en grano entero	Vegetales	Veg/Fruta	Leche
110	Chiles Relelnos	Carne molida (002)	Arroz café (118)	Vegetales mixtos (180)	Chabacanos (003)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2)(1)
111	Swiss Steak	Round Steak (023)	Arroz blanco (125)	Brocoli (161)	Mandarinas (027)	1% (arriba de 2)/ Entera (edad 1-2)(1)
112	Rollos de repollo y carne	Carne molida (002)	Rolls (043)	Elote (168)	Grapes (022)	1% (over age 2) / Whole (age 1-2) (1)
113	Calico Beans/ Sausage	Pork Kielbasa (055)	Rolls (043)	Pork and Beans (226)	Naranjas (032)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2)(1)
114	Salisbury Steak	Salisbury Steak (024)	Palillos de Pan (004)	Puré de papas (151)	Vegetales mixtos (180)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2)(1)
115	Sandwiches de ensalda de huevo	Huevos (enteros) (156)	Pan de trigo (050)	Broc/coliflor (160)	Mandarinas (027)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2)(1)
116	PB&J y Yogur	Crema de cacahuete y Yogur (012)	100% Pan de grano entero (008)	Esparragos (153)	Manzanas (001)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2)(1)
117	Sopa de papa	Queso Cotage (122)	Rolls (043)	Sopa de papa (275)	Coctel de fruta(016)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2)(1)
118	Spinach Frittata	Huevo (entero) (156)	Pan tostado (078)	Hash Browns (255)	Fresas (046)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2)(1)
120	Cheeseburger Pasta	Carne molida (002)	Noodles (107)	Ensalada fresca (244)	Puré de papa (002)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2)(1)
121	Chile con Pollo blanco	Pechugas de pollo (033)	Pan de elote o Muffin de elote (006)	Black-eyed Peas (247)	Naranjas (032)	1% (arriba de 2) / Entera(edad 1-2)(1)
122	Butternut Soup& Grilled Cheese	Queso Americano - Pasteurizado (116)	Pan de trigo (050)	Butternut Squash (163)	Ensalad de fruta Tropical (en lata) (017)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2)(1)
123	GB, Mac, & Bean Soup	Carne molida (002)	Noodles (107)	Red / Kidney Beans (227)	Manzanas (001)	1% (arriba de 2) / Entera (edad 1-2)(1)
124	Nachos Supreme w/ sun chips	Carne molida (002)	Totopos (131)	Aguacate (154)	Ensalada Fresca (244)	1% (ariba de 2) / Entera (edad 1-2)(1)

Menús para los bocadillos

	Grano entero	
001	Yogur y Granola	
002	PB y manzanas	
003	Vegetales crudos y Dip	
004	Pan tostado con canela & Leche	
005	Coctel de fruta & galletas	
006	Rebanadas de manzana con canela & Leche	
007	Muffins & Jugo de CranApple	
008	Cheerios & Leche	Y
010	Pan de Zucchini & Vegetales	
011	Quesadilla con chile campana rojo	*
012	Queso & Tortilla	*
013	Crema de cacahuete & galletas saladas	*
014	Puré de manzana & Pan Tostado	*
015	Sopa de Vegetales & galletas saladas	
016	English Muffin & Jugo de tomate	*
017	Palillos de pan de ajo & Marinara	*
018	Deviled Eggs & galletas saladas	*
020	Waffles & Fresas	*
021	String Cheese & galletas saladas	*
022	Teddy Grahams & Leche	
023	Rollos de Plátano (PB, plátano y tortilla)	*
024	Queso Cotage & Piña	
025	Huevos cocidos & Jugo de Tomate	
026	Pan tostado & crema de cacahuete	*
027	Apio & crema de cacahuete	*
028	Cubos de queso & Manzanas	
030	Crema de cacahuete & Rice Cakes	Y
031	Crema de cacahuete & Jalea	*
032	Kix & Melón	Y
033	Atún & galletas saladas	*

	Grano entero	
034	English Muffin Pizza	*
035	Papa asada & mucho queso	
036	Soft Pretzel & Jugo de uva	*
037	Jamón & galletas saladas	*
038	Salsa y Totopos	*
040	Broc/coliflo con queso	
041	Pavo y Croissant	*
043	Crema de cacahuete & Hotcakes	*
044	Tortilla/queso & Salsa	*
045	Mac & Cheese & Peas	
046	Spaghetti Noodles & Tomates	*
047	Rice Crispies & Leche	
048	Hummus & Pita Bread	*
050	Hummus & Snack Crackers	*
051	Crema de cacahuete & Rice Cakes	Y
052	Huevos revueltos & Brocoli	
053	HM Smoothie de fresa & galletas saladas	*
054	Chabacanos & Leche	
055	Ensalada de pollo & galletas saladas	*
057	Zanahorias & Leche	
058	Blueberry Muffin & Leche	*
060	Bagel & Jugo de piña	*
061	Avena & Leche	Y
062	Biscuits & Miel & Leche	*
063	Zanahorias & Apio & cubos de queso	
064	Hot Dog & Sauerkraut	

*Si esta usando pan de grano entero o trigo entero, por favor marque el menú con WG (Grano Entero) o WW (Trigo entero). Recuerde que la WG debe ser servida una vez al día.

Menús para los bocadillos Cont.

Grano entero

065	Galletas Graham & Yogur	
066	Yogur & Pan con pasas	
067	Duraznos & Pan tostado	*
068	Hot Rice & Azúcar y Kiwi	*
070	Galletas con queso & Jugo de Tomate	*
071	Duraznos & Galletas con queso	*
072	Puré de manzana & Leche	
073	Fruta & Kabobs con queso	
074	Spaghetti & HM Meat sauce	
075	Sweet Potato Tots & Leche	
076	Cheesy Tators & Leche	
077	Palillos de Pan & Vegetales	
078	Papa asada & Leche	
080	Apio & Fresas	

Grano entero

081	Choc. Chip Muffin & Leche	
082	Pepino & Palillos de queso	
083	Tortilla & frijoles refritos	
084	Totopos crujientes & Leche	
085	Huevos cocidos & Duraznos	
086	Queso Cotage & duraznos	
087	Galletas de Animalitos & Vegetales	
088	Galletas de Animalitos & naranjas	
100	Ensalada de Atún & Vegetales	
101	WG Muffin de calabaza	Y
102	Sun Chips & Salsa	Y
103	Sun Chips & Queso Cotage	Y
104	Sun Chips & Hummus	Y
105	Brown Rice & Veggie Stir Fry	Y

*Si esta usando pan de grano entero o trigo entero, por favor marque el menú con WG (Grano Entero) o WW (Trigo entero).
Recuerde que la WG debe ser servida una vez al día.

Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas

A partir del 1 de octubre de 2017, los cereales servidos para el desayuno en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Alimentos de Niños y Adultos (CACFP) deben contener como máximo 6 gramos de azúcar por onza seca.

Hay muchos tipos de cereales que cumplen este requisito. Puede utilizar cualquier cereal que esté en la lista de cereales aprobados por cualquier agencia estatal de Women, Infants, and Children (WIC), y que forman parte de las listas estatales de alimentos aprobados en: <https://www.fns.usda.gov/wic/links-state-agency-wic-approved-food-lists>. También puede encontrar cereales que cumplan el requisito utilizando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos a continuación:



1 Utilice la etiqueta de información nutricional para encontrar el **tamaño de la porción** (Serving Size), en gramos (g), del cereal.

2 Busque la línea de **azúcares** (Sugars). Mire el número de gramos (g) al lado de azúcares.

3 Utilice el tamaño de la porción identificada en el paso 1 para encontrar el tamaño de la porción de su cereal en la tabla que se encuentra a continuación.

Tamaño de la porción*	Azúcares
Si el tamaño de la porción es:	Los azúcares no deben ser más de:
12-16 gramos	3 gramos
26-30 gramos	6 gramos
31-35 gramos	7 gramos
45-49 gramos	10 gramos
55-58 gramos	12 gramos
59-63 gramos	13 gramos
74-77 gramos	16 gramos

4 En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de la porción, bajo la columna "Azúcares". **Si su cereal tiene esa cantidad de azúcar, o menos, su cereal cumple con el requisito de azúcar.**

*Los tamaños de la porción aquí se refieren a los usados normalmente para los cereales del desayuno. Para los requisitos de tamaño de la porción en el CACFP, visite <https://www.fns.usda.gov/caefp/meals-and-snacks>.

Yummy Cereal

Nutrition Facts	
Serving Size ¼ cup (30g)	
Servings Per Container about 15	
Amount Per Serving	Cereal
Calories 100	100
Calories from Fat 5	5
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Potassium 90mg	3%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Sugars 5g	
Other Carbohydrate 14g	
Protein 3g	

Póngase a prueba:

¿El cereal de arriba cumple con el requisito de azúcar?
(Compruebe su respuesta en la página siguiente)

Tamaño de la porción: _____

Azúcares: _____

Sí No

¡Pruébalo!



Utilice la tabla “Límites de azúcar en el cereal” que verá a continuación para ayudarle a encontrar los cereales que puede servir en su centro. Anote sus marcas favoritas y demás información en la lista “Cereales para servir en el CACFP”. Puede utilizar esto como una lista de compras al comprar cereales para servir en su programa.

Límites de azúcar en el cereal

Tamaño de la porción	Azúcares	Tamaño de la porción	Azúcares
Si el tamaño de la porción es:	Los azúcares no deben ser más de:	Si el tamaño de la porción es:	Los azúcares no deben ser más de:
0-2 gramos	0 gramos	50-54 gramos	11 gramos
3-7 gramos	1 gramo	55-58 gramos	12 gramos
8-11 gramos	2 gramos	59-63 gramos	13 gramos
12-16 gramos	3 gramos	64-68 gramos	14 gramos
17-21 gramos	4 gramos	69-73 gramos	15 gramos
22-25 gramos	5 gramos	74-77 gramos	16 gramos
26-30 gramos	6 gramos	78-82 gramos	17 gramos
31-35 gramos	7 gramos	83-87 gramos	18 gramos
36-40 gramos	8 gramos	88-91 gramos	19 gramos
41-44 gramos	9 gramos	92-96 gramos	20 gramos
45-49 gramos	10 gramos	97-100 gramos	21 gramos

Cereales para servir en el CACFP*

Marca de cereales	Nombre de los cereales	Tamaño de porción	Azúcares (g)
Healthy Food Company	Nutty Oats	28 gramos	5 gramos

La cantidad de azúcar en un cereal puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y tipos de cereales, asegúrese de verificar el tamaño de la porción y la cantidad de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincidan con lo que ha escrito en la lista anterior. Todos los cereales servidos deben ser ricos en granos integrales, enriquecidos o fortificados.

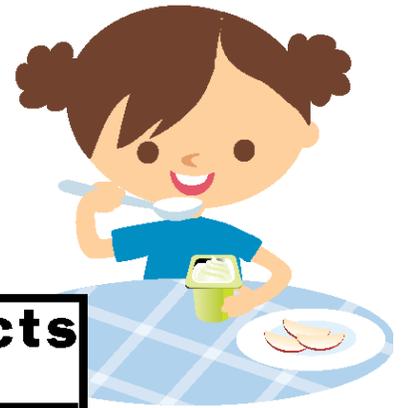
Respuesta a “Póngase a prueba” en la página 1: Los cereales contienen 5 gramos de azúcar por cada 30 gramos. La cantidad máxima de azúcar permitida para 30 gramos de cereales es de 6 gramos. 5 es menos que 6, por lo que este cereal cumple con el requisito del azúcar.



Elija yogures con bajo contenido de azúcares añadidas

A partir del 1 de octubre de 2017, el yogur servido en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) no puede contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.

Hay muchos tipos de yogur que cumplen este requisito. Es fácil encontrarlos usando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos indicados a continuación.



1

Utilice la etiqueta de información nutricional para encontrar el **tamaño de la porción** (Serving Size), en onzas (oz) o a en gramos (g), del yogur.

2

Busque la línea de **azúcares** (Sugars). Mire el número de gramos (g) al lado de azúcares.

3

Utilice el tamaño de la porción identificado en el paso 1 para encontrar el tamaño de la porción de su yogur en la siguiente tabla.

Tamaño de la porción* Onzas (oz)	Tamaño de la porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	Azúcares (g)
Si el tamaño de la porción es:		Los azúcares no deben ser más de:
2.25 oz	64 g	9 g
3.5 oz	99 g	13 g
4 oz	113 g	15 g
5.3 oz	150 g	20 g
6 oz	170 g	23 g
8 oz	227 g	31 g

4

En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de la porción, bajo la columna "Azúcares". **Si su yogur tiene esa cantidad de azúcar, o menos, el yogur cumple con el requisito de azúcar.**

Nutrition Facts	
Serving Size 8 oz (227g)	
Servings about 4	
Amount Per Serving	
Calories 130	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Potassium 400mg	1%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 4g	17%
Sugars 9g	
Protein 10g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 4%
Calcium 35%	Iron 0%
Vitamin D 6%	

CONSEJO: Si el tamaño de la porción dice "un envase", busque en la parte del frente del paquete para ver cuántas onzas o gramos contienen un envase.

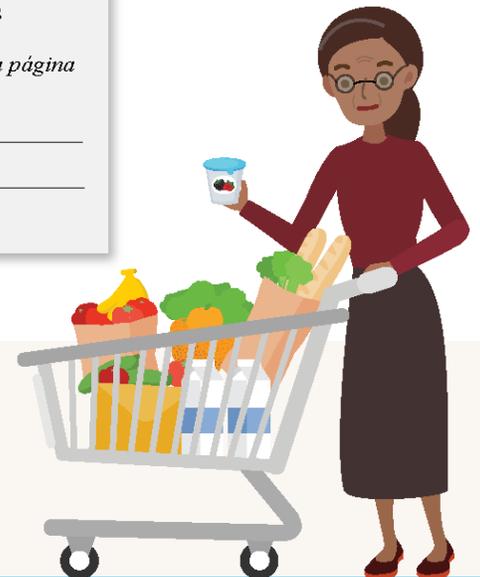
Póngase a prueba:

¿Cumple este yogur con los requisitos de azúcar?
(Compruebe su respuesta en la página siguiente)

Tamaño de la porción: _____

Azúcares: _____

Sí No



*Los tamaños de la porción aquí se refieren a los que pueden encontrarse comúnmente en las tiendas. El yogur casero no es acreditable en el CACFP. Para los requisitos de tamaño de yogur en el CACFP, visite por favor: <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>.

Puede encontrar más formación, planificación de menús y materiales de educación nutricional para el CACFP en <https://teammnutrition.usda.gov>.



¡Pruébalo!



Utilice la tabla “Límites de azúcar en el yogur” a continuación para ayudarle a encontrar yogures que puede servir en su centro. Anote sus marcas favoritas y otra información en la lista “Yogures para servir en el CACFP”. Puede utilizar esto como lista de compras cuando compre yogures para servir en su programa.

Límites de azúcar en el yogur

Tamaño de la porción Onzas (oz)	Tamaño de la porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	Azúcares (g)
Si el tamaño de la porción es:		Los azúcares no deben ser más de:
1 oz	28 g	4 g
1.25 oz	35 g	5 g
1.5 oz	43 g	6 g
1.75 oz	50 g	7 g
2 oz	57 g	8 g
2.25 oz	64 g	9 g
2.5 oz	71 g	10 g
2.75 oz	78 g	11 g
3 oz	85 g	11 g
3.25 oz	92 g	12 g
3.5 oz	99 g	13 g
3.75 oz	106 g	14 g
4 oz	113 g	15 g
4.25 oz	120 g	16 g
4.5 oz	128 g	17 g

Tamaño de la porción* Onzas (oz)	Tamaño de la porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	Azúcares (g)
Si el tamaño de la porción es:		Los azúcares no deben ser más de:
4.75 oz	135 g	18 g
5 oz	142 g	19 g
5.25 oz	149 g	20 g
5.3 oz	150 g	20 g
5.5 oz	156 g	21 g
5.75 oz	163 g	22 g
6 oz	170 g	23 g
6.25 oz	177 g	24 g
6.5 oz	184 g	25 g
6.75 oz	191 g	26 g
7 oz	198 g	27 g
7.25 oz	206 g	28 g
7.5 oz	213 g	29 g
7.75 oz	220 g	30 g
8 oz	227 g	31 g

Yogures para servir en el CACFP*

Marca de yogur	Sabor	Tamaño de la porción (oz o g)	Azúcares (gramos):
Yummy Yogurt	Vainilla	6 oz	13

*La cantidad de azúcar en un yogur puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y sabores de yogur, asegúrese de verificar el tamaño de la porción y la cantidad de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincida con lo que ha escrito en la lista anterior.

Respuesta a la actividad “Póngase a prueba” de la página 1: El yogur tiene 9 gramos de azúcar por cada 8 onzas (227 gramos). La cantidad máxima de azúcar permitida en 8 onzas de yogur es de 31 gramos. 9 es menos que 31, por lo que este yogur es acreditable.

FNS-652-S Junio 2017

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.



Servir leche en el CACFP



Utilice la siguiente información para ver qué tipo de leche debe servir a los que están a su cuidado en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP).



Recién nacido hasta los 11 meses

- ✓ Leche materna
- ✓ Fórmula fortificada con hierro

La leche materna está permitida a cualquier edad en el CACFP.

Desde los 12 meses hasta los 23 meses

(Desde 1 año hasta 1 año y 11 meses)

- ✓ Leche entera sin sabor

La fórmula fortificada con hierro puede servirse a niños de 12 a 13 meses, para ayudar en la transición a la leche entera.

2 años hasta los 5 años

(Hasta el sexto cumpleaños)

- ✓ Leche sin grasa (descremada) sin sabor
- ✓ Leche baja en grasa (1%) sin sabor

La leche entera sin sabor y la leche reducida en grasa (2%) sin sabor pueden servirse los niños de 24 y 25 meses, para ayudar en la transición a la leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%).

Desde los 6 a los 12 años, de 13 a 18 años y adultos

- ✓ Leche sin grasa (descremada) sin sabor
- ✓ Leche sin grasa (descremada) con sabor
- ✓ Leche baja en grasa (1%) sin sabor

Las bebidas no lácteas pueden servirse en lugar de la leche de vaca cuando un participante tiene una necesidad dietética especial. Por favor, póngase en contacto con su Organización patrocinadora o Agencia estatal para obtener más información.

Para los participantes adultos:

Puede servirse yogur en lugar de leche una vez al día.

Una porción de leche es opcional en la cena.

Datos sobre la leche con sabor:

La leche con sabor no puede formar parte de una comida o merienda reembolsable para los niños de 5 años de edad o menores.

La leche con sabor casera, hecha agregando sabor con pajitas mágicas, jarabes o polvos a la leche sin sabor, tampoco puede formar parte de una comida o merienda reembolsable para los niños de 5 años de edad o menores.

La leche con sabor servida a los niños de 6 años de edad o mayores y a los adultos debe ser sin grasa (descremada).



¡Pruébalo!

¡La leche importa!



Use la información de la parte del frente para responder a las siguientes preguntas. Compare sus respuestas con la clave que se encuentra al pie de esta página.

1. Maya, de 1 año, está en su hogar de cuidado diurno familiar y come el almuerzo al mismo tiempo que Darrick, que tiene 2 años de edad. ¿Qué tipo o tipos de leche deben servirse a cada niño?

Edad de Maya:

Tipo(s) de leche:

Edad de Darrick:

Tipo(s) de leche:

2. Olivia es una niña de 5 años y medio que asiste a su hogar de cuidado diurno familiar. ¿Qué tipo o tipos de leche puede servirle en el CACFP?

Edad de Olivia:

Tipos de leche:

3. En su centro de cuidado diurno de adultos, usted quiere servir yogur en el desayuno y, ese mismo día, otra vez durante el almuerzo. En ambas ocasiones, el yogur se servirá en lugar de la leche. ¿Está permitido? ¿Por qué o por qué no?

Clave:

1. **Edad de Maya:** 1 año. **Tipo(s) de leche:** Puesto que Maya tiene 1 año, se le puede servir leche entera sin sabor en el CACFP. Si ella es menor de 1 año y 1 mes (13 meses), también se le puede servir fórmula fortificada con hierro. Hay un período de transición de 1 mes, entre los 12 y los 13 meses de edad, para ayudar a los niños a adaptarse a la leche entera.
- Edad de Darrick:** 2 años. **Tipo(s) de leche:** Puesto que Darrick tiene 2 años, se le puede servir leche sin grasa (descremada) sin sabor o leche baja en grasa (1%) sin sabor. Si es menor de 2 años y 1 mes (25 meses), también se le puede servir leche entera sin sabor, y leche reducida en grasa (2%) sin sabor. Hay un período de transición de 1 mes cuando el niño cumple 2 años para ayudarlo en su adaptación de la leche entera a la leche sin grasa (descremada) o a la leche baja en grasa (1%).
2. **Edad de Olivia:** 5 años y medio. **Tipo(s) de leche:** Debido a que Olivia pertenece al grupo de 2 a 5 años de edad, se le puede servir leche sin grasa (descremada) sin sabor o leche baja en grasa (1%) sin sabor.
3. No, no se le permite servir yogur en lugar de leche en el desayuno y en el almuerzo. Sólo se le permite servir yogur en lugar de la leche en una comida por día en los centros de cuidado diurno de adultos. Si usted está sirviendo yogur como carne/alternativo de la carne, no puede servir yogur como sustituto de la leche en la misma comida.



Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para niños de 1-2 años

¿Qué contiene un Desayuno?

- Leche (4 fl. oz. o 1/2 taza)
- Vegetales, frutas, o ambos (1/4 taza)
- Granos (1/2 porción)

Opcional: Carnes/sustitutos de carne, pueden ser utilizados para cumplir con el componente de granos integrales en el desayuno hasta 3 veces por semana.



Para niños de 1 año:
Leche entera sin sabor
Para niños de 2 años:
Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)

Ejemplo de desayuno

Sándwich de queso a la plancha

- Hecho con 1/2 porción Pan enriquecido y 1 oz. Queso

1/8 taza Brócoli

1/2 taza
Para niños de 1 año:
Leche entera sin sabor
Para niños de 2 años:
Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)



1/8 taza Arándanos



Ejemplo de almuerzo/cena

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

- Leche (4 fl. oz. o 1/2 taza)
- Carne/Sustituto de carne (1 oz. eq.)
- Vegetales (1/8 taza)
- Frutas (1/8 taza)
- Granos (1/2 porción)



Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser ricos en grano integral.

¿Qué contiene una Merienda?

- Escoja 2:
Leche (4 fl. oz. o 1/2 taza)
- Carne/Sustitutos de carne (1/2 oz. eq.)
- Vegetales (1/2 taza)
- Fruit (1/2 taza)
- Granos (1/2 porción)

Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.



Ejemplo de merienda

Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Los patrones actualizados de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) del USDA deben ser implementados el 1 de octubre de 2017. Más información acerca de los patrones de comida en el CACFP, incluyendo una onza equivalente (oz. eq.) y tamaños de porción en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-667-S
Septiembre 2017
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para niños de 3-5 años



¿Qué contiene un Desayuno?

- Leche (6 fl. oz. o ¾ taza)
- Vegetales, frutas, o ambos (½ taza)
- Granos (½ porción)

Opcional: Carne/sustitutos de carne pueden ser utilizados para cumplir con el componente de granos integrales hasta 3 veces por semana en el desayuno.

½ porción
Mini panqueques
ricos en grano
integral



¾ taza
Leche sin sabor
baja en grasa (1%)
o sin grasa
(descremada)

½ taza
Fresas cortadas

Ejemplo de desayuno

¾ taza
Leche sin sabor baja en
grasa (1%) o sin grasa
(descremada)



1 Taco
Hecho con
1½ oz.

- Carne magra de res molida,
- ¼ taza Lechuga*, y
- ⅛ taza Tomates picados

½ porción
Tortilla de harina
enriquecida



¼ taza
Camotes
(batatas dulces)
asadas

Ejemplo de almuerzo/cena

Se puede servir un segundo vegetal diferente en lugar de fruta en el almuerzo y en la cena. En esta comida, el ¼ taza de lechuga y ⅛ taza de tomate en el taco cumple con el componente de vegetal, y el ¼ de taza de camote se utiliza para satisfacer el componente de la fruta.

*Los vegetales de hojas crudas, como la lechuga, se acredita solo la mitad de la cantidad servida. El ¼ taza de lechuga en el taco cuenta como un ⅛ taza de vegetales en esta comida.

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

- Leche (6 fl. oz. or ¾ taza)
- Carne/Sustitutos de carne (1½ oz. eq.)
- Vegetales (¼ taza)
- Frutas (¼ taza)
- Granos (½ porción)



Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser ricos en grano integral.

¿Qué contiene una Merienda?

- Escoja 2:
- Leche (4 fl. oz. o ½ taza)
- Carne/Sustitutos de carne (½ oz. eq.)
- Vegetales (½ taza)
- Frutas (½ taza)
- Granos (½ porción)



Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.



½ taza
Manzana en rodajas



½ oz.
Queso Cheddar

Ejemplo de merienda

Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Los patrones actualizados de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) del USDA deben ser implementados el 1 de octubre de 2017. Más información acerca de los patrones de comida en el CACFP, incluyendo una onza equivalente (oz. eq.) y tamaños de porción en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-668-S
Septiembre 2017
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.



Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para niños de 6-12 y 13-18 años



¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (8 fl. oz. o 1 taza)
Vegetales, frutas, o ambos (1/2 taza)
Granos (1 porción)

Opcional: Carne/sustitutos de carne pueden ser utilizados para cumplir con el componente de granos integrales hasta 3 veces por semana en el desayuno.



1 Banana

1 taza
Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (decremada) o leche sin grasa (decremada) con sabor

1 porción
Cereales ricos en grano integral
Los cereales de desayuno no pueden tener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Ejemplo de desayuno



1 taza
Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (decremada) o leche sin grasa (decremada) con sabor



1/4 taza
Trozos de sandía



1/2 taza
Arroz integral

Salteado de pollo
Hecho con 2 oz. Pechuga de pollo y 1/2 taza Vegetales mixtos

Ejemplo de almuerzo/cena

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (8 fl. oz. or 1 taza)
Carne/Sustitutos de carne (2 oz. eq.)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/4 taza)
Granos (1 porción)



Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser ricos en grano integral.



Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.



¿Qué contiene una Merienda?

Escoja 2:
Leche (8 fl. oz. or 1 taza)
Carne/Sustitutos de carne (1 oz. eq.)
Vegetales (3/4 taza)
Frutas (3/4 taza)
Granos (1 porción)

1 porción
Galletas



3/4 taza
Mandarinas

Ejemplo de merienda

Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Los patrones actualizados de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) del USDA deben ser implementados el 1 de octubre de 2017. Más información acerca de los patrones de comida en el CACFP, incluyendo una onza equivalente (oz. eq.) y tamaños de porción en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-669-S
Septiembre 2017

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.



CACFP Best Practices

INFANTS Support mothers who choose to breastfeed their infants by encouraging mothers to supply breastmilk for their infants while in day care and offer a quiet, private area that is comfortable and sanitary for mothers who come to the center or day care home to breastfeed.



FRUIT

- Make at least 1 of the 2 required components of a snack a fruit (or a vegetable).
- Serve a variety of fruits and choose whole fruits (fresh, canned, dried, or frozen) more often than juice.



VEGETABLE

Make at least 1 of the 2 required components of a snack a vegetable (or a fruit).

- Provide at least one serving each of dark green vegetables, red and orange vegetables, beans and peas (legumes), starchy vegetables, and other vegetables once per week.



MILK

- Serve only unflavored milk to all participants. If flavored milk is served to children 6 years old and older, or adults, use the Nutrition Facts Label to select and serve flavored milk that contains no more than 22 grams of sugar per 8 fluid ounces, or the flavored milk with the lowest amount of sugar if flavored milk within this sugar limit is not available.
- Serve water as a beverage when serving yogurt in place of milk for adults.



MEAT/MEAT ALTERNATIVES

- Serve only lean meats, nuts, and legumes.
- Limit serving processed meats to no more than one serving per week.
- Serve only natural cheeses and choose low-fat or reduced fat-cheeses.



GRAINS Provide at least two servings of whole grain-rich grains per day.



BEST PRACTICES are defined as:

“A procedure that has been shown by research and experience to produce optimal results and that is established or proposed as a standard suitable for widespread adoption.” - Merriam Webster

The USDA created a diverse seven-member panel with expertise in nutrition education to create the CACFP Best Practices. These practices serve as a guide for child care providers who choose to take additional steps to offer high-quality and nutritious meals in their program. Strategies are supported by evidence and have been shown to be effective.

They were created to promote consistency in programs and increase confidence that education efforts will result in positive nutrition and health-related behavior changes.

ADDITIONAL BEST PRACTICES

- Incorporate seasonal and locally produced foods into meals.
- Limit serving purchased pre-fried foods to no more than one serving per week.
- Avoid serving non-creditable foods that are sources of added sugars, such as sweet toppings (e.g., honey, jam, syrup), mix-in ingredients sold with yogurt (e.g., honey, candy, or cookie pieces), and sugar sweetened beverages (e.g., fruit drinks or sodas).
- Adult day care centers should offer and make water available to adults upon their request, throughout the day.

Declaración de no discriminación de USDA

De acuerdo con la ley de derechos civiles Federales y el Departamento de Agricultura de U.S. (USDA por sus siglas en Inglés), las regulaciones de los derechos y las políticas, USDA, sus Agencias, oficinas y empleados e instituciones participando en o administrando el programa de USDA están prohibidos de discriminar basado en raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad, o represalia o represalias por actividades de derechos civiles anteriores en cualquier programa o actividad conducida o financiada por USDA.

Personas con discapacidades que requieren medios alternativos de comunicación para la información del programa (eje. Braille, imprenta grande, audiotape, Lenguaje Americano a Señas, etc.), debe contactar a la Agencia (Estado o local) donde ellos aplicaron para los beneficios. Individuos que están sordos, difícil de escuchar o tienen discapacidad del habla, pueden contactar a USDA por medio de Federal Relay Service al (800) 877-8339. Adicionalmente, información del programa puede estar disponible en otros lenguajes aparte del Inglés.

Para someter una queja del programa por discriminación, completar la USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) se encuentra en línea: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina de USDA, o escribir una carta a USDA y proveer en la carta toda la información que le piden en la forma, para pedir una copia de la forma de quejas, llamar al (866) 632-9992. Someter la forma con su queda o carta a USDA por:

(1) Correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) Fax: (202) 690-7442; or

(3) Email: program.intake@usda.gov.

Esta institución es proveedor de igualdad de oportunidades.

Contact Information:

CACFP Director
2735 N Jennie Barker Rd
Garden City, KS 67846
Office: 620-275-0399
Cell: 620-272-3064
Fax: 620-275-0364
Email: cacfp@rcdc4kids.org