



Region 7 Education Service Center, Kilgore, Texas 75662

MENÚ DE LOS CICLOS DE MERIENDAS 2018-2019

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Yogurt Mandarinas Agua	Galletas de Osito Leche blanca	Panecillo Puré de manzana Agua	Tira de queso ½ taza de fruta fresca Agua	Galletas de Pescadito Duraznos Agua
Semana 2	Galletas de Osito Leche blanca	Tira de queso Mandarinas Agua	Panecillo Puré de manzana Agua	Yogurt Duraznos Agua	Galletas de Pescadito ½ taza de fruta fresca Agua
Semana 3	Tira de queso Puré de manzana Agua	Panecillo ½ taza de fruta fresca Agua	Tira de queso Duraznos Agua	Galletas de Osito Leche blanca	Galletas de Pescadito Peras Agua

La meta es ofrecer a los niños meriendas de Head Start que son altas en nutrientes, bajas en azúcar, sal y grasa. HSPPS 1302.44 (a) (2) (iii). Las meriendas de Head Start siguen las normas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

- El menú semanal es flexible. Por ejemplo, la opción de merienda del jueves puede ser utilizada el lunes y la opción de merienda del lunes puede ser utilizada el jueves según sea necesario. Una media taza es la porción para servir las frutas y los vegetales. Las tiras de queso o artículos de grano pueden ser de ½ onza o más grande.
- No repita una merienda más de dos veces en una semana, para promover una variedad de alimentos.
- Si se tiene que hacer una substitución, substituya con algo de la misma clase. Ejemplos: Un cítrico o una fuente de vitamina C por vitamina C (Tal como fresas, mandarinas o piña) o una fuente de vitamina A anaranjada o verde intenso por vitamina A. (Tal como nectarina, chabacanos o melones). Coloque las alergias alimenticias individuales del niño preferentemente donde se sirve la comida.
- La opción de leche baja en grasa-1% o descremada- debe ser blanca.
- Si tienen meriendas por la mañana/tarde, elija una merienda que no es ofrecida en el desayuno/almuerzo.
- El agua es requerida como bebida con todas las meriendas incluso cuando otras bebidas son ofrecidas para animar a los niños a tomar agua.
- Si usted tiene alguna pregunta contacte a –Jerolyn Goodman, RDN, LDN, Especialista de Nutrición jgoodman@esc7.net o (903) 988-7621

“Region 7 Education Service Center is committed to student success by providing quality programs and services that meet or exceed our customers’ expectations.”