

CYCLE MENU NUMBER		MENU 1			S-15	S-16	S-17	S-18	S-19	S-20	S-21
DESAYUNO (3 grupos)	A	Age 1-2	Age 3-5	Age 6-12							
Leche		1/2 taza	3/4 taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Jugo/fruta/vegetal		1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza	naranja/papas	banana	jugo de manzana	jugo de naranja	banana	naranja	jugo de manzana
Grano/Pan/Cereal		1/2 tajada	1 tajada	1 tajada	huevo	cereal	tortilla	tortilla	pan dulce	waffles	pancakes
		1/4 taza	1/3 tajada	3/4 tajada				salchicha y huevo			
Merienda de la manana (2 grupos)											
Leche		1/2 taza	3/4 taza	1 taza		Leche	Leche	yogur		Leche	Leche
Jugo/Fruta/Vegetal o		1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	jugo de pina		quesadilla	melon	jugo de pina		
Proteina o		1/2 oz	1/2 oz	1 oz	queso		queso		queso		pan tostado con
Grano		1/2 tajada	1/2 tajada	1 tajada		Muffin	tortilla			cereal	matequilla y canela
Almuerzo (5 Grupos)											
Leche		1/2 taza	3/4 taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/pollo/pescado/nueces o		1 oz	1 1/2 oz	2 oz	quesadilla con	huevo duro	sandwich de atun	albondigas	Chorizo	sandwich de	hecha en casa
huevo		1/4 taza	3/8 taza	1/4 taza	queso	queso	queso			jamon de queso	Pizza jamon y queso
Fruta/Vegetal		1/4 taza	1/2 taza	3/4 taza	banana	apio	lechuga	durazno	papas	apio	manzana
o combinaciones de los 2		1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza	ejotes	pera	tomate	salsa de tomate	calabaza	manzana	banana
Grano		1/4 tajada	1/2 tajada	3/4 tajada	tortilla	pan	pan	fideos	tortilla	pan	pan de pizza
Merienda de la tarde (2 Grupos)											
Leche o		1/2 taza	1/2 taza	1 taza	leche	yogur				Leche	Leche
Jugo/fruta/vegetal o		1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	manzana	jugo de manzana	brocoli	pepinos	pera		
Proteina o		1/2 oz	1/2 oz	1 oz	peanut butter		queso cottage	queso			
Grano		1/2 tajada	1/2 tajada	1 tajada					pan tostado	donut	galletas(ghraham)
Cena (5 Grupos)											
Leche		1/2 taza	3/4 taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/pollo/pescado/queso/		1 oz	1 1/2 oz	2 oz	pavo	tacos de carne	enchiladas de	carne de puerco	pescado	hamburguesa	pollo
frijoles/nueces/huevos		2 Tbs	3 Tbs	4 Tbs		molida	pollo/queso				
Fruta (2 o mas) o		1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza	pure de papas	melon			pepino	durazno	ensalada verde
vegetal (2 o mas) o		1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza	zanahorias	lechuga	zanahorias	zanahorias	lechuga y	paps fritas	chicharos
combinacion de los dos		1/4 taza	1/2 taza	3/4 taza		tomate	tomates	espinacas	tomate		
Grano		1/2 tajada	1/2 tajada	1 tajada	arroz	tortilla	tortillas	arroz	arroz	pan	arroz
Merienda de la noche (2 grupos)											
Leche		1/2 taza	1/2 taza	1 taza		Leche	Leche				Leche
Jugo/fruta/vegetal o		1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	jugo de uva			jugo de uva	jugo de uva	jugo de pina	banana
Proteina o		1/2 oz	1/2 oz	1 oz							
Grano		1/2 tajada	1/2 tajada	1 tajada	galletas ritz	pan dulce	galletas chocolate	galletas(ghraham)	pan tostado	zanahorias	

CYCLE MENU NUMBER		MENU 1			S-22	S-23	S-24	S-25	S-26	S-27	S-28
DESAYUNO (3 grupos)	A	Age 1-2	Age 3-5	Age 6-12							
Leche		1/2 taza	3/4 taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Jugo/fruta/vegetal		1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza	uvas	banana	jugo de naranja	durazno	manzana	naranja	jugo de naranja
Grano/Pan/Cereal		1/2 tajada	1 tajada	1 tajada	cereal	pan ostado	pancakes	cereal	pan tostado	muffin	cereal cocido
		1/4 taza	1/3 tajada	3/4 tajada		huevo					
Merienda de la mañana (2 grupos)											
Leche		1/2 taza	3/4 taza	1 taza			Leche				Leche
Jugo/Fruta/Vegetal o		1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	zanahorias	melon	banana	zanahorias	jugo de uvas	pina	
Proteina o		1/2 oz	1/2 oz	1 oz				queso cottage	yogur		
Grano		1/2 tajada	1/2 tajada	1 tajada	galletas de trigo	galletas de azucar				vanilla waffers	pan dulce
Almuerzo (5 Grupos)											
Leche		1/2 taza	3/4 taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/pollo/pescado/nueces o		1 oz	1 1/2 oz	2 oz	sandwich de	salchicha	quesadilla	frijoles	sandwich	hecho en casa	sandwich de atun
huevo		1/4 taza	3/8 taza	1/4 taza	pavo y queso		queso	papas	jamon y queso	pizza queso y jamon	y queso
Fruta/Vegetal		1/4 taza	1/2 taza	3/4 taza	apio	chicharos	tomates	zanahorias	manzana	salsa de tomate	apio
o combinaciones de los 2		1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza	manzana	naranja	pepinos		papas	manzana	sandia
Grano		1/4 tajada	1/2 tajada	3/4 tajada	pan	pan	tortilla	tortilla	pan	pan de pizza	pan
Merienda de la tarde (2 Grupos)											
Leche o		1/2 taza	1/2 taza	1 taza		Leche	yogur		Leche	Leche	Leche
Jugo/fruta/vegetal o		1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	jugo de manzana	manzana	durazno	jugo de naranja	melon		
Proteina o		1/2 oz	1/2 oz	1 oz	queso	peanut butter		huevo duro			
Grano		1/2 tajada	1/2 tajada	1 tajada						pan tostado	galletas de animal
Cena (5 Grupos)											
Leche		1/2 taza	3/4 taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/pollo/pescado/queso/		1 oz	1 1/2 oz	2 oz	costilla de puerco	pollo	picadillo de carne	Pan de carne	Tacos de carne	pescado	Lasagna
frijoles/nueces/huevos		2 Tbs	3 Tbs	4 Tbs			de res		de res		carne molida
Fruta (2 o mas) o		1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza	pure de manzana	pure de papas			banana		queso
vegetal (2 o mas) o		1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza	elote	zanahorias	papas	ejotes	lechuga y tomate	zanahorias	salsa de tomate
combinacion de los dos		1/4 taza	1/2 taza	3/4 taza			chicharos	pure de papa		pepino	ensalada verde
Grano		1/2 tajada	1/2 tajada	1 tajada	arroz	tortilla	tortilla	arroz	tortilla	arroz	fideos
Merienda de la noche (2 grupos)											
Leche		1/2 taza	1/2 taza	1 taza	Leche	Leche		Leche	Leche	queso	
Jugo/fruta/vegetal o		1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza			jugo de manzana				jugo de manzana
Proteina o		1/2 oz	1/2 oz	1 oz							
Grano		1/2 tajada	1/2 tajada	1 tajada	galletas(raham)	pan tostado	galletas de trigo	galletas de vainilla	cereal	pan tostado	pan tostado