

Menú para la Educación Temprana de Puget Sound Educational Service District

PSESD Early Learning

Maestro(a)
Menú
Teléfono

FAX: (888) 311-1842
Correo Electrónico:

Bocadillo
Sep 2014

Debe ser entregado el 5

Cualquier 2 componentes (como mínimo) para un bocadillo de USDA/CACFP: Leche (1/2t), Grano (1/2reb., 1/3t frío o 1/4t cocido), Fruta/Verdura (Fruta o Verdura = 1/2t.) o Carne (1/2 oz). La papa es un vegetal (not es grano). No se puede servir jugo cuando se sirve leche como componente único. Recuerde que el jugo con fruta/ verdura es un componente . Una verdura cruda o una fruta seca debe estar acompañado de otra fruta/ verdura o de otro componente. El cereal contiene 9 gramos o menos de azúcar por porción. Proporcione siempre una fuente de líquido como por ejemplo agua si no va a

2 Componentes	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4	5
Leche: 4 oz	Leche 1% O Agua	Leche 1% O Agua	Leche 1% O Agua	Leche 1% o Agua	Leche 1% O Agua
Fruta/ Verdura: 1/2t	F/V Pedacitos de Piña	F/V Peras o Manzanas locales	F/V Rodajas de Pepino y Rodajas de Chile Pimiento Dulce	F/V Salsa Marinara Vegetariana	F/V Melocotones
Grano:1/2reb, 1/4t	G	G	G	G Palos de Pan Integra	G GalletasGraham Integrales
Carne: 1/2oz	C Yogurt Griego	C Rebanadas de Queso Cheddar	C Humus	C	C
Substituciones					
	8	9	10	11	12
Leche: 4 oz	Leche 1% O Agua	Leche 1% O Agua	Leche 1% O Agua	Leche 1% o Agua	Leche 1% O Agua
Fruta/ Verdura: 1/2t	F/V Rebanadas de Queso	F/V Ensalada de Fruta	F/V	F/V Gajos de Naranja	F/V Pan de Calabacín tipo Muffin Integra;
Grano:1/2reb, 1/4t	G Galletas Saladas Integrales	G	G Tortilla Chips	G Whole Grain Crackers	G
Carne: 1/2oz	M String Cheese	M Cottage Cheese	M Cheesy Bean Dip	M	M
Substituciones					
	15	16	17	18	19
Leche: 4 oz	Leche 1% O Agua	Leche 1% O Agua	Leche 1% O Agua	Leche 1% o Agua	Leche 1% O Agua
Fruta/ Verdura: 1/2t	F/V Melocotones	F/V Brócoli/ Coliflor	F/V Rodajas de Manzana	F/V Plátano (banano)	F/V Frutas del Bosque
Grano:1/2reb, 1/4t	G	G Galletas Saladas Integrales	G Fig Newton	G Cheerios	G
Carne: 1/2oz	C Requesón (queso cottage)	C	C	C	C Yogurt Griego
Substituciones		Dip Ranch de Yogurt			
	22	23	24	25	26
Leche: 4 oz	Leche 1% O Agua	Leche 1% O Agua	Leche 1% O Agua	Leche 1% o Agua	Leche 1% O Agua
Fruta/ Verdura: 1/2t	F/V	F/V Mandarinas	F/V Kiwi	F/V	F/V Puré de Manzana
Grano:1/2reb, 1/4t	G Pan Integral	G Galletas Graham Integrales	G Galletas de Vainilla	G Pan de Calabaza Integral	G Galletas Saladas Integrales
Carne: 1/2oz	M Rebanadas de Pavo	M	M	M	M Mantequilla de Girasol
Substituciones					
	29	30	1	2	3
Leche: 4 oz	Leche 1% O Agua	Leche 1% O Agua	Leche 1% O Agua	Leche 1% o Agua	Leche 1% O Agua
Fruta/ Verdura: 1/2t	F/V Gajos de Naranja	F/V Uvas a la mitad	F/V Tiras de Calabacín y Zanahoria	F/V	F/V
Grano:1/2reb, 1/4t	G Chex Mix	G	G Galletas Saladas Integrales	G Pan de Plátano/Banano Integral	G Mini Pan Pita Integral
Carne: 1/2oz	C	C Palitos de Queso	C	C	C Humus
Substituciones			Dip Ranch de Yogurt		

Para las comidas que se sirven bajo USDA CACFP: Esta institución que proporciona igualdad de oportunidades.