

Helping Hands, Inc.				Ciclo de Menús (Americano)						
9/2007	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	1	2	3	4	5	6	7
DESAYUNO (3 grupos)										
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Jugo 0 fruta 0 vegetales	¼ taza	½ taza	½ taza	Trozos de manzana	Trozos de naranjas	Banano	Trozos de naranjas	Coctel frutas	Duraznos	Fresas
Pan 0 alternativo 0	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Tostada francesa			Rollos dulces	Tostada de canela		Pancakes
Cereal	¼ taza	⅓ taza	¾ taza		Avena	Rice Chex			Cereal de trigo	
MERIENDA DE LA MAÑANA (2 grupos)										
Leche 0	½ taza	½ taza	1 taza			Leche				
Jugo 0 fruta 0 vegetales	¼ taza	½ taza	½ taza	Peras	Jugo de tomate		Rodajas de pepino	Tomates	Trozos de apio	Trozos de piña
Pan 0 alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Trozos de pan	Galletas saltine	Galletas Graham		Galletas de trigo	Galletas saltine	Galletas dulces*
Carne 0 alternativo	½ oz.	½ oz.	1 oz.				Pan de trigo			(aprobadas)
ALMUERZO (5 grupos)										
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/pollo/pescado/queso/Huevos 0	1 oz. uno	1½ oz. uno	2 oz. uno	Perros calientes	Tajada de queso	Pollo † requesón († Sopa de pollo y arroz)	Bologna y queso	Pollo	Tuna con tajada de queso	Carne molida †
Crema de cacahuate 0	2 cucharada	3 cucharada	4 cucharada		Crema de cacahuate (y mermelada)			Compota de manzana		Chili †
Frijoles secas 0 lentejas	¼ taza	⅜ taza	½ taza	Melón	Tajada de manzana	Uvas	Naranja	Brocoli	Porciones naranja	Manzana asado
Fruta (2 o más) 0	½ taza	½ taza	¾ taza	Zanahoria y apio	Palos de apio	Zanahoria cocinada	Habichuelas	Bolillo	Zanahoria y apio	Elote
Vegetales (2 o más) 0 comb	¼ taza	½ taza	¾ taza	Bolillo	Pan (sandwich)	Arroz †	Pan (sandwich)		Pan (sandwich)	Pan de maiz
Pan 0 alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada							
MERIENDA DE LA TARDE (2 grupos)										
Leche 0	½ taza	½ taza	1 taza			Leche			Leche	
Jugo 0 fruta 0 vegetales	½ taza	⅓ taza	¾ taza	Palos de apio	Jugo de naranja	Fresas		Tozos de piña	Galletas graham	Jugo de naranja
Pan 0 alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Crema de cacahuate	Bagel		Galletas saltines	Galletas soda		Donuts
Carne 0 alternativo	½ oz.	½ oz.	1 oz.				Palos de queso			
CENA (COMIDA) (5 grupos)										
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/pollo/pescado/queso/Huevos 0	1 oz. uno	1½ oz. uno	2 oz. uno	Jamón asado con queso	Trozos de jamón y queso deretido† († Macaroni & cheese*)	Carne molida † queso rallado † (†Tacos)	Carne en molde (Meatloaf)	Queso a la parrilla requesón	Pollo asado	Caserola de tuna con queso
Crema de cacahuate 0	2 cucharada	3 cucharada	4 cucharada							
Frijoles secas 0 lentejas	¼ taza	⅜ taza	½ taza	Mitad de peras	Porciones naranja	Sandía	Ensalada verde	Banano	Manzana asado	Manzana
Fruta (2 o más) 0	¼ taza	½ taza	¾ taza	Brocoli	Coliflor	Tomate/lechuga†	Elote	Trozos de manzana	Habichuelas	Ensalada verde
Vegetales (2 o más) 0 comb	¼ taza	½ taza	¾ taza	Pan (sandwich)	Macaroni †	Concha para tacos†	Buñuelo	Pan (sandwich)	Arroz	Buñuelo
Pan 0 alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada							
MERIENDA DE LA NOCHE (2 grupos)										
Leche 0	½ taza	½ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche		Leche con chocolate	Leche	Leche con chocolate
Jugo 0 fruta 0 vegetales	½ taza	½ taza	¾ taza	Galletas	Donuts	Pan de maiz	Banano	Pan de banano	Apio y uvas (ants on a log)	Tostada con canela
Pan 0 alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	aprobadas*			Cheerios**		Crema de cacahuate	
Carne 0 alternativo	½ oz.	½ oz.	1 oz.							

*Debe ser hecho en casa (no puede ser empacada u ordenada)

** Cereal, pan, pasta o tortillas debe ser hecho de granos enteros o enriquecidos

Nota: Todos los jugos deben ser 100% de fruta, no se le debe agregar azúcar

Helping Hands, Inc.				Ciclo de Menús (Americano)						
9/2007	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	8	9	10	11	12	13	14
DESAYUNO (3 grupos)										
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Jugo 0 fruta 0 vegetales	¼ taza	½ taza	½ taza	Trozos de duraznos	Mitades de peras	Compota de manzana	Fresas	Banano	Jugo de manzana	Mitad de toronja
Pan 0 alternativo 0 Cereal	½ tajada ¼ taza	½ tajada ⅓ taza	1 tajada ¾ taza	Panecillos	Muffin	Tostado	Pancakes	English muffin	Avena	Cheerios
MERIENDA DE LA MAÑANA (2 grupos)										
Leche 0	½ taza	½ taza	1 taza					Leche		Leche
Jugo 0 fruta 0 vegetales	½ taza	½ taza	¾ taza	Uvas			Jugo de manzana	Fresas	Mitades de peras	Banano
Pan 0 alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Galletas saltines	Donut	Bagel	Galletas graham		Galletas graham	
Carne 0 alternativo	½ oz.	½ oz.	1 oz.		Yogur	Carne y queso				
ALMUERZO (5 grupos)										
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/pollo/pescado/queso/Huevos 0	1 oz.	1½ oz.	2 oz.	Tajadas de queso	Trozos de queso	Tiras de carne (Lu-pulu)	Tajada de queso	Perro caliente	Trozos de Tuna y queso derretido†	Jamón y queso
Crema de cacahuate 0	2 cucharada	3 cucharada	4 cucharada		Crema de cacahuate (y mermelada)		Ensalada de huevo		(† Macaroni y Cheese)	
Frijoles secas 0 lentejas	¼ taza	⅜ taza	½ taza		Compota de manzana	Tajadas de naranja	Uvas	Manzana	Naranja	Trozos de manzana
Fruta (2 o más) 0	¼ taza	½ taza	¾ taza	Porciones de naranja	Trozos de zanahoria	Brocoli al vapor	Zanahoria chips	Ensalada de papas	Guisantes	Papas fritas
Vegetales (2 o más) 0 comb	¼ taza	½ taza	¾ taza	Zanahoria y apio	Pan (sandwich)	Buñuelo	Pan (sandwich)	Bizcocho	Macaroni †	Pan (sandwich)
Pan 0 alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Pan (sandwich)						
MERIENDA DE LA TARDE (2 grupos)										
Leche 0	½ taza	½ taza	1 taza	Leche	Leche					
Jugo 0 fruta 0 vegetales	½ taza	½ taza	¾ taza			Banano	Porciones de naranja	Jugo de naranja	Uvas	
Pan 0 alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Galletas granjas*	Galletas "animal"	Muffin	Galletas saltines	Pan de banano	Pan (sandwich)	Galletas saltines
Carne 0 alternativo	½ oz.	½ oz.	1 oz.						Crema de cacahuate	Tajada de queso
CENA (COMIDA) (5 grupos)										
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/pollo/pescado/queso/Huevos 0	1 oz.	1½ oz.	2 oz.	Guisado de carne y requesón	Salsa de carne † queso parmesano†	Hamburguesa † y tajada de queso	Trozos de carne † (†Chow Mien*)	Pollo	Pescado asado	Carne molida † queso rallado †
Crema de cacahuate 0	2 cucharada	3 cucharada	4 cucharada		(†Spaghetti con salsa de carne*)					(† Pizza de carne y queso*)
Frijoles secas 0 lentejas	¼ taza	⅜ taza	½ taza		Tajadas de melón	Tajadas de duraznos	Aros de piña	Guisantes	Tajadas de naranja	Tajadas de durazno
Fruta (2 o más) 0	¼ taza	⅓ taza	¾ taza	Mitades de peras	Ensalada verde	Trozos de zanahoria	Guisantes/ cole †	Pure de papas	Papas fritas	Ensalada verde
Vegetales (2 o más) 0 comb	¼ taza	½ taza	¾ taza	Tajadas de tomate	Spaghetti noodles†	Bolillo †	Arroz	Trozos de pan	Buñuelo	Corteza de Pizza
Pan 0 alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Pan de maíz						
MERIENDA DE LA NOCHE (2 grupos)										
Leche 0	½ taza	½ taza	1 taza	Leche		Leche			Leche	Leche
Jugo 0 fruta 0 vegetales	½ taza	½ taza	¾ taza				Apio/uvas pasas	Jugo de manzana		
Pan 0 alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Corn Flakes**	Galletas saltines	Pan (sandwich)	(ants-on-a-log)	Pan (sandwich)	Tostada de canela	Muffin
Carne 0 alternativo	½ oz.	½ oz.	1 oz.			Tajada de queso	Crema de cacahu	Crema de cacahu.		

*Debe ser hecho en casa (no puede ser empacada u ordenada) ** Cereal, pan, pasta o tortillas debe ser hecho de granos enteros o enriquecidos Nota: Todos los jugos deben ser 100% de fruta; no se le debe agregar azúcar

Helping Hands, Inc.				Ciclo de Menús (Americano)						
9/2007	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	15	16	17	18	19	20	21
DESAYUNO (3 grupos)										
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Jugo O fruta O vegetales	¼ taza	½ taza	½ taza	Jugo de naranja	Compota de manzana	Tajadas de duraznos	Mitades de peras	Tajadas de banano	Cebolla/pimenton/ guisantes (Omelette)	Manzana
Pan O alternativo O Cereal	½ tajada ¼ taza	½ tajada ⅓ taza	1 tajada ¾ taza	Cereal	Tostado	Waffles	Pancakes	Cereal	Tostado/manzana	Arroz con leche Tostado
MERIENDA DE LA MAÑANA (2 grupos)										
Leche O	½ taza	½ taza	1 taza	Jugo de naranja	Jugo de uva	Duraznos		Leche	Leche	Jugo de naranja
Jugo O fruta O vegetales	½ taza	½ taza	¾ taza	Donut	Palillos de pan	Tostada	Pan (sandwich)	Galletas graham	Banano	Tostada con canela
Pan O alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada				Tajada de queso		Arroz con leche	
Carne O alternativo	½ oz.	½ oz.	1 oz.							
ALMUERZO (5 grupos)										
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/pollo/pescado/queso/ Huevos O	1 oz.	1½ oz.	2 oz.	Trozos de pollo+ palillos de queso (†Sopa de pollo y vegetales)	Queso derretido+ requesón (†Pizza sobre un english muffin)	Trozos de carne + requesón (†Sopa de carne y vegetales)	Salsa de carne + queso parmesano† († Spaghetti con salsa de carne)	Ensalada de Tuna tajada de queso	Queso a la parrilla + Cottage cheese	Ensalada de pollo cubos de queso
Crema de cacahuate O	2 cucharada	3 cucharada	4 cucharada	Manzana	Rebanada de tomate	Tajadas de banano	Naranja	Uvas	Tajadas de duraznos	Banano
Frijoles secas O lentejas	¼ taza	⅜ taza	½ taza	Papa/guisantes/zanahoria	Lechuga	Papa/guisantes/zanahoria	Palillos de apio	Tajadas de zanahoria	Coliflor	Palillos de zanahoria
Fruta (2 o más) O	¼ taza	½ taza	¾ taza	Galletas de soda	English muffin †	Palillos de pan	Spagetti noodles †	Pan (sandwich) †	Pan (sandwich) †	Pan (sandwich) †
Vegetales (2 o más) O comb	¼ taza	½ taza	¾ taza							
Pan O alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada							
MERIENDA DE LA TARDE (2 grupos)										
Leche O	½ taza	½ taza	1 taza		Leche		Leche	Leche	Leche	
Jugo O fruta O vegetales	½ taza	½ taza	¾ taza	Galletas de soda	Pan de banano	Manzana	Compota de manzana	Pan (sandwich)	Muffin	Uvas
Pan O alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Tajadas de queso		Gallegas de soda		Crema de cacahu.		Tostada
Carne O alternativo	½ oz.	½ oz.	1 oz.							
CENA (COMIDA) (5 grupos)										
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/pollo/pescado/queso/ Huevos O	1 oz.	1½ oz.	2 oz.	Carne asada	Pollo	Pescado asado	Cottage cheese	Queso rallado + requesón (†Pizza de queso y vegetales)	Hamburguesa †	Pavo asado
Crema de cacahuate O	2 cucharada	3 cucharada	4 cucharada	Habichuelas	Mitades de peras	Tajadas de melón	Sopa de lentejas	Tajadas de naranja	Manzana	Sandía
Frijoles secas O lentejas	¼ taza	⅜ taza	½ taza	Puré de papas	Papas	Guisantes y zanahoria	Aros de piña	verduras mezcladas, piña	Palillos de zanahoria	Habichuela
Fruta (2 o más) O	¼ taza	½ taza	¾ taza	Buñuelo	Buñuelo	Arroz	Ensalada	Corteza de pizza†	Bolillo	Aderezo
Vegetales (2 o más) O comb	¼ taza	½ taza	¾ taza				Palillo de pan			
Pan O alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada							
MERIENDA DE LA NOCHE (2 grupos)										
Leche O	½ taza	½ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche con chocolate				
Jugo O fruta O vegetales	¼ taza	⅓ taza	¾ taza	Pan (sandwich)	Cheerios**	Tostada	Manzana	Sandía	Jugo de naranja	Pan (sandwich)
Pan O alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Crema de cacahu			Cubos de queso	Galletas saltines	Huevo revuelto	Tajadas de queso
Carne O alternativo	½ oz.	½ oz.	1 oz.							

*Debe ser hecho en casa (no puede ser empacada u ordenada)

** Cereal, pan, pasta o tortillas debe ser hecho de granos enteros o enriquecidos

Nota: Todos los jugos deben ser 100% de fruta; no se le debe agregar azúcar

Helping Hands, Inc.				Ciclo de Menús (Latino)						
9/2007	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	22	23	24	25	26	27	28
DESAYUNO (3 grupos)										
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Jugo O fruta O vegetales	¼ taza	½ taza	½ taza	Banano	Uvas	Banano	Fresas	Compota de manzana	Tajadas de duraznos	Trozadas de piña
Pan O alternativo O Cereal	½ tajada ¼ taza	½ tajada ⅓ taza	1 tajada ¾ taza	Rice Crispies	Pancakes de maiz	Pan de maiz	Tostada	Tostada	Avena	Tostada
MERIENDA DE LA MAÑANA (2 grupos)										
Leche O	½ taza	½ taza	1 taza	Leche			Leche		Leche	Leche
Jugo O fruta O vegetales	½ taza	½ taza	¾ taza		Jugo de naranja			Uvas		
Pan O alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Pan (sandwich)	Tostada	Palillos de pan	Galletas graham	Tajada de pan	Cereal de maiz	Muffin
Carne O alternativo	½ oz.	½ oz.	1 oz.	Crema de cacahu		Yogur				
ALMUERZO (5 grupos)										
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/pollo/pescado/queso/Huevos O	1 oz.	1½ oz.	2 oz.	Carne molida † (†Taqitos)	Ensalada de tuna†	Trozos de pollo †	Cerdo frito cubos de queso (†Sopa de pollo)	Pollo soasado	perro caliente	Higado frito (con cebolla)
Crema de cacahuete O	2 cucharada	3 cucharada	4 cucharada							
Frijoles secas O lentejas	¼ taza	⅜ taza	½ taza							
Fruta (2 o más) O	¼ taza	½ taza	¾ taza	Uvas	Tajadas de naranja	Manzana	Naranja	Plátano frito	Banano	Tajada de manzana
Vegetales (2 o más) O comb	¼ taza	½ taza	¾ taza	Ensalada verde	Lechuga y tomate	Palillos de zanahoria	Zanahoria y apio	Brocoli al vapor	Zanahoria y tomate	Ensalada de zanahoria
Pan O alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Arroz y tortilla †	Pan (sandwich) †	Tajade de pan	Arroz	Arroz	Bolillo	Arroz
MERIENDA DE LA TARDE (2 grupos)										
Leche O	½ taza	½ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Jugo O fruta O vegetales	½ taza	½ taza	¾ taza	Palillos de zanahorias						
Pan O alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada		Pan dulce	Galletas de soda	Tostada de canela	Tortilla de maiz		(con mermelada)
Carne O alternativo	½ oz.	½ oz.	1 oz.			Crema de cacahu			Tajadas de queso	Pan (sandwich)
CENA (COMIDA) (5 grupos)										
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/pollo/pescado/queso/Huevos O	1 oz.	1½ oz.	2 oz.	Huevo frito	Trozos de pollo † tajada de queso (†Sopa de pollo y vegetales)	Pescado soasado	Pollo frito	Filete soasado	Trozos de pollo † (†enchilada de pollo)	Cerdo asado
Crema de cacahuete O	2 cucharada	3 cucharada	4 cucharada							
Frijoles secas O lentejas	¼ taza	⅜ taza	½ taza	Frijoles refritos			(†Taqitos de papas con repollo)			
Fruta (2 o más) O	¼ taza	½ taza	¾ taza	Tajada de naranja	Tajada de manzana	Tajada de naranja	Tajada de naranja	Naranja	Tajada de melón	Tajadas de manzana
Vegetales (2 o más) O comb	¼ taza	½ taza	¾ taza	Trozos de tomate	Papa/guisantes/zanahoria	Papa asada	Papas, cebolla †	Zanahorias al vapor	Tajadas de tomate	Guisante al vapor
Pan O alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Tortillas	Palillos de pan	Arroz y tomates	Tortilla †	Arroz	Arroz	Arroz
MERIENDA DE LA NOCHE (2 grupos)										
Leche O	½ taza	½ taza	1 taza		Leche	Leche			Leche	Leche con chocolate
Jugo O fruta O vegetales	½ taza	½ taza	¾ taza	Jugo de piña	Uvas		Jugo de uvas	Jugo de manzana		
Pan O alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Tostada		Pretzels blandos	Pan (sandwich)	Galleta de calabaza*	Cheerios**	Galletas graham
Carne O alternativo	½ oz.	½ oz.	1 oz.							

*Debe ser hecho en casa (no puede ser empacada u ordenada) ** Cereal, pan, pasta o tortillas debe ser hecho de granos enteros o enriquecidos Nota: Todos los jugos deben ser 100% de fruta; no se le debe agregar azúcar

Helping Hands, Inc.				Ciclo de Menús (Latino)						
9/2007	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	29	30	31	32	33	34	35
DESAYUNO (3 grupos)										
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Jugo O fruta O vegetales	¼ taza	½ taza	½ taza	Jugo de naranja	Banano	Mitades de peras	Tajadas de manzana	Uvas	Banano	Tajadas de naranja
Pan O alternativo O Cereal	½ tajada ¼ taza	½ tajada ⅓ taza	1 tajada ¾ taza	Cheerios**	Cereal trigo caliente	Tostado	Tortilla	Tostado de canela	Rice Crispies	pan de maiz
MERIENDA DE LA MAÑANA (2 grupos)										
Leche O	½ taza	½ taza	1 taza			Leche		Leche	Leche	Leche
Jugo O fruta O vegetales	½ taza	½ taza	¾ taza	Jugo de manzana	Jugo de uvas	Palillos de zanahorias	Jugo de piña	Galletas graham	Rebanada de banano	Manzana
Pan O alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Tostada	Tajada de queso		Galletas de soda			
Carne O alternativo	½ oz.	½ oz.	1 oz.							
ALMUERZO (5 grupos)										
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/pollo/pescado/queso/Huevos O	1 oz. uno	1½ oz. uno	2 oz. uno	Pollo desmenuzado	Guisado de carne tajada de queso	Carne desmenuzado	Queso derretido † (†Burrito de frijoles y queso)	Perro caliente	Sopa de pollo tajada de queso	Filete con cebolla
Crema de cacahuate O Frijoles secas O lentejas	2 cucharada ¼ taza	3 cucharada ⅜ taza	4 cucharada ½ taza				Frijoles †			
Fruta (2 o más) O Vegetales (2 o más) O comb	¼ taza ¼ taza	½ taza ½ taza	¾ taza ¾ taza	Tajada de sandía Tomates	Manzana Ensalada verde	Banano Papas	Banano Palillos de zanahoria	Tajada de naranja Ensalada de lechuga	Manzana Palillos de apio	Sandía Habichuela
Pan O alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Tortilla de maiz	Pan	Arroz y tortilla	Tortilla †	Bolillo	Palillos de pan	Tortilla
MERIENDA DE LA TARDE (2 grupos)										
Leche O	½ taza	½ taza	1 taza	Leche		Leche				Leche
Jugo O fruta O vegetales	½ taza	½ taza	¾ taza		Tajada de naranja	Uvas pasas	Jugo de uvas	Tajadas de piña		Palillos de zanahorias
Pan O alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Galletas de soda	Pan	Tostada	Tortilla	Pan de maiz	Tajada de pan	
Carne O alternativo	½ oz.	½ oz.	1 oz.					Yogur		
CENA (COMIDA) (5 grupos)										
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/pollo/pescado/queso/Huevos O	1 oz. uno	1½ oz. uno	2 oz. uno	Carne † queso rallado † (†Taco de carne)	Salsa de carne † queso parmesano† (†Spagetti con salsa de carne)	Hamburguesa †	Bolas de carne en salsa † (†Albondigas)	Pollo † (†Fajitas)	Carne † queso † (†Enchiladas)	Taco de pollo †
Crema de cacahuate O Frijoles secas O lentejas	2 cucharada ¼ taza	3 cucharada ⅜ taza	4 cucharada ½ taza					Tajadas de mango		
Fruta (2 o más) O Vegetales (2 o más) O comb	¼ taza ¼ taza	½ taza ½ taza	¾ taza ¾ taza	Tajadas de mango Lechuga, tomate†	Duraznos y peras Ensalada verde	Tajada de manzana Tomate y cebolla†	Sandía Zucchini	Cebolla/pimenton/ tomate†	Mitades de peras Zanahorias	Tajadas de naranja Lechuga, tomate †
Pan O alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Arroz y tortilla †	Pan francese	Bolilla †	Bolas de arroz †	Arroz y tortilla †	Arroz y tortilla †	Arroz y tortilla †
MERIENDA DE LA NOCHE (2 grupos)										
Leche O	½ taza	½ taza	1 taza				Leche		Leche	Leche con chocolate
Jugo O fruta O vegetales	½ taza	½ taza	¾ taza		(†Gorditas)			Uvas	(Mermelada)	
Pan O alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Pan (sandwich)	Tortillas †	Tortillas de maiz	Muffin		Pan (sandwich)	Galletas graham
Carne O alternativo	½ oz.	½ oz.	1 oz.	Tajada de queso	Queso †	Queso rallado		Cubos de queso	Crema de cacahu	

*Debe ser hecho en casa (no puede ser empacada u ordenada)

** Cereal, pan, pasta o tortillas debe ser hecho de granos enteros o enriquecidos

Nota: Todos los jugos deben ser 100% de fruta; no se le debe agregar azúcar

Helping Hands, Inc.				Ciclo de Menús (Latino)							
9/2007	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	36	37	38	39	40	41	42	
DESAYUNO (3 grupos)											
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	
Jugo 0 fruta 0 vegetales	¼ taza	½ taza	½ taza	Tajada de banano	Compota de manzana	Tajadas de piña	Jugo de naranja	Compota de manzana	Uvas	Manzana	
Pan 0 alternativo 0	½ tajada	½ tajada	1 tajada		Tostada	Pan de zucchini		Pancakes	Tortilla de harina y huevo	Tostada	
Cereal	¼ taza	⅓ taza	¾ taza	Cheerios**			Avena			Arroz con leche	
MERIENDA DE LA MAÑANA (2 grupos)											
Leche 0	½ taza	½ taza	1 taza			Leche	Leche			Leche	
Jugo 0 fruta 0 vegetales	½ taza	½ taza	¾ taza	Jugo de tomate	Jugo de uvas	Tajadas de duraznos	Fresas	Jugo de manzana	Uvas		
Pan 0 alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Bagel	Tortilla y tajada de queso			Pan de banano	Tostada	Pan de zucchini	
Carne 0 alternativo	½ oz.	½ oz.	1 oz.						Yogur		
ALMUERZO (5 grupos)											
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	
Carne/pollo/pescado/queso/Huevos 0	1 oz. uno	1½ oz. uno	2 oz. uno	Trozos de pollo † (†Sopa de pollo y vegetales)	Filete frito		Trozos de carne † Requesón (†Sopa de carne y vegetales)	Carne dismenuzada † queso derretido † (†Papas con queso)	Tomales de carne queso rallado	Huevo frito	
Crema de cacahuate 0	2 cucharada	3 cucharada	4 cucharada	tajada de queso	Frijoles refritos	Sopa de lentejas	Mango y naranja	Tajada de melón	Sandía	Lentejas	
Frijoles secas 0 lentejas	¼ taza	⅜ taza	½ taza	Tajadas de manzana	Tajada de naranja	Comp de manzana	Papa/guisantes/zanahoria	Papas †	Palillos de zanahoria	Tajada de banano	
Fruta (2 o más) 0	¼ taza	½ taza	¾ taza	Papa/guisantes/zanahoria	Ensalada verde	Ensalada verde		Arroz	Arroz	Elote	
Vegetales (2 o más) 0 comb	¼ taza	½ taza	¾ taza	Palillos de pan	Arroz	Arroz	Palillos de pan	Arroz	Arroz	Arroz	
Pan 0 alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada								
MERIENDA DE LA TARDE (2 grupos)											
Leche 0	½ taza	½ taza	1 taza	Leche			Leche				
Jugo 0 fruta 0 vegetales	½ taza	½ taza	¾ taza	Uvas	Jugo de manzana	Tajadas de manzana	Galletas graham	Galletas saltines	Pan (sandwich)	Jugo de piña	
Pan 0 alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada		Pan de banano	Galletas de soda		Tajada de queso	Tajada de queso	Yogur	
Carne 0 alternativo	½ oz.	½ oz.	1 oz.								
CENA (COMIDA) (5 grupos)											
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	
Carne/pollo/pescado/queso/Huevos 0	1 oz. uno	1½ oz. uno	2 oz. uno	Carne asado	Pollo desmenuzado	Cerdo frito † (†Carnitas)	Pollo a la braza	Pollo † queso † (†Enchilada de pollo)	Carne en su jugo	Carne † queso rallado † (†Tacos)	
Crema de cacahuate 0	2 cucharada	3 cucharada	4 cucharada		Compota de manzana	Frijoles refritos	Banano/naranja	Frijoles refritos	Tajadas de manzana	Tomate/olivas †	
Frijoles secas 0 lentejas	¼ taza	⅜ taza	½ taza	Sandía	Lechuga y tomate	Papaya	Papas soasadas	Mango	Brocoli	Lechuga †	
Fruta (2 o más) 0	¼ taza	½ taza	¾ taza	Papa al horno	Arroz	Calabaza	Bolillo	Cebolla y tomates	Arroz	Tortilla †	
Vegetales (2 o más) 0 comb	¼ taza	½ taza	¾ taza	Arroz		Arroz		Arroz y Tortilla †			
Pan 0 alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada								
MERIENDA DE LA NOCHE (2 grupos)											
Leche 0	½ taza	½ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche		Leche		Leche	
Jugo 0 fruta 0 vegetales	½ taza	½ taza	¾ taza		Galletas graham	Galletas de soda	Palillos de apio	Pan de banano	Palillos de pan	Melón	
Pan 0 alternativo	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Pan (sandwich)			Palillo de queso				
Carne 0 alternativo	½ oz.	½ oz.	1 oz.	Crema de cacahu				Yogur			

*Debe ser hecho en casa (no puede ser empacada u ordenada) ** Cereal, pan, pasta o tortillas debe ser hecho de granos enteros o enriquecidos Nota: Todos los jugos deben ser 100% de fruta; no se le debe agregar azúcar

9/2007	0 - 3 meses	4 - 7 meses	8 - 11 meses	1	2	3	4	5	6	7
DESAYUNO										
Formula infantil (Fortificado con hierro)	4 - 6 oz.	4 - 8 oz.	6 - 8 oz formula	Formula (hierro fortificado)						
Cereal infantil (Con hierro)	0	0 - 3 Cucharada	2 - 4 Cucharada	Avena	Cereal de arroz	Cereal de Cebada	Cereal Mezclado	Cereal de arroz	Avena	Cereal de cebada
Fruit and/or vegetable	0	0	1 - 4 Cucharada	Pure de banano	Compote de manzana	Melocotones (pure)	Pure de duraznos	Pure de ciruelas	Compota de manzana	Pure de banano
MERIENDA DE LA MANANA (AM)										
Formula infantil (Fortificado con hierro)	4 - 6 oz.	4 - 6 oz.	2 - 4 oz. formula / jugo	Jugo de manzana (8 meses y más) Formula (Menores de 8 meses)	Jugo de Naranja (8 meses y más) Formula (Menores de 8 meses)	Formula (hierro fortificado)	Jugo de manzana (8 meses y más) Formula (Menores de 8 meses)	Jugo de Naranja (8 meses y más) Formula (Menores de 8 meses)	Formula (hierro fortificado)	Jugo de manzana (8 meses y más) Formula (Menores de 8 meses)
Pan o galletas salines	0	opcional	opcional	Tostada	Galletas de soda	Galletas graham	Galletas de soda	Tostada	Galletas Saltines	Galletas graham
ALMUERZO										
Formula infantil (Fortificado con hierro)	4 - 6 oz.	4 - 8 oz.	6 - 8 oz. formula	Formula (hierro fortificado)						
Cereal infantil (con hierro) y/o carne/huevo/queso	0	0 - 3 Cucharada	2 - 4 Cucharada	Pure de Pollo	Pure de Carne	Cereal de arroz	Cereal de avena	Pure de Pavo	Pure de Pollo	Cereal de arroz
Fruta y / o vegetal	0	0 - 3 Cucharada	1 - 4 Cucharada	Vegetales mixtos	Pure de calabaza	Pure de habichuela	Pure de peras	Pure de arveja	Pure de duraznos	Compote de manzana
MERIENDA DE LA TARDE (PM)										
Formula infantil (Fortificado con hierro)	4 - 6 oz.	4 - 6 oz.	2 - 4 oz. formula / jugo	Formula (hierro fortificado)	Formula (hierro fortificado)	Jugo de Naranja (8 meses y más) Formula (Menores de 8 meses)	Formula (hierro fortificado)	Jugo de manzana (8 meses y más) Formula (Menores de 8 meses)	Jugo de manzana (8 meses y más) Formula (Menores de 8 meses)	Jugo de Naranja (8 meses y más) Formula (Menores de 8 meses)
Pan o galletas salines	0	opcional	opcional	Galletas graham	Galletas de soda	Tostada	Galletas graham	Tostada	Galletas de soda	Palillo de pan
CENA										
Formula infantil (Fortificado con hierro)	4 - 6 oz.	4 - 8 oz.	6 - 8 oz. formula	Formula (hierro fortificado)						
Cereal infantil (con hierro) y/o carne/huevo/queso	0	0 - 3 Cucharada	2 - 4 Cucharada	Pure de Guisado de carne	Pure de Pollo	Pure de Higado	Pure de Pavo	Pure de Carne	Cereal de arroz	Pure de Pollo
Fruta y/o vegetal	0	0 - 3 Cucharada	1 - 4 Cucharada	Pure de banano	Pure de duraznos	Pure de peras	Melocotones (pure)	Vegetales mixto	Pure de arveja	Pure de habichuela
MERIENDA DE LA NOCHE (EVE)										
Formula infantil (Fortificado con hierro)	4 - 6 oz.	4 - 6 oz.	2 - 4 oz. formula / jugo	Formula (hierro fortificado)	Jugo de manzana (8 meses y más) Formula (Menores de 8 meses)	Formula (hierro fortificado)	Jugo de Naranja (8 meses y más) Formula (Menores de 8 meses)	Formula (hierro fortificado)	Pear juice (8 months & up) Formula (Menores de 8 meses)	Jugo de manzana (8 meses y más) Formula (Menores de 8 meses)
Pan o galletas salines	0	opcional	opcional	Galletas de soda	Tostada	Galletas graham	Galletas de soda	Palillo de pan	Galletas de trigo	Tajada de pan

Bebes que tiene menos de 12 meses debe recibir formula, no debe servir leche (sin una carta del doctór)

El propósito de este menú no es ser usado consecutivamente.

La leche matema servida en una botella, puede ser usada en lugar de la formula

Nota: TODOS lo jugos deben ser 100% de fruta, no agregar azúcar