

**Helping Hands, Inc**

**Ciclo de Menús para el Desayuno (3 componentes)**

Componentes de Comida	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7
Leche**	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/ Carne Alternativa*	½ oz	½ oz	1 oz					Yogurt		
Huevos O	1	1	1			Huevo			Huevo/queso	
Crema de cacahuete O	1 cucharada	1½ cucharada	2 cucharada							
Vegetales O Fruta	¼ taza	½ taza	½ taza	Banano	Uvas	Naranja	Peras	Fresas	Banano	Fresas
Pan O alternativo O	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Cereal seco de grano integral	Pancake de grano integral		Waffles de grano integral		Pan de grano integral	Tostada Francesa
Cereal	¼ taza	½ taza	¾ taza							

	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14
Leche**	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/ Carne Alternativa*	½ oz	½ oz	1 oz							
Huevos O	1	1	1					Huevo		
Crema de cacahuete O	1 cucharada	1½ cucharada	2 cucharada							
Vegetales O Fruta	¼ taza	½ taza	½ taza	Toronja	Naranja	Moras azules	Piña	Frijoles	Duraznos	Pure de manzana
Pan O alternativo O	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Cereal seco de grano entero	Pan de grano integral	Waffles de grano integral		Tortilla maiz entero	Cereal caliente de grano integral	Pan maiz entero
Cereal	¼ taza	½ taza	¾ taza				Avena			

	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	B15	B16	B17	B18	B19	B20	B21
Leche**	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/ Carne Alternativa*	½ oz	½ oz	1 oz		Tiras de queso		Jamon y Queso		Queso	
Huevos O	1	1	1					Huevo		
Crema de cacahuete O	1 cucharada	1½ cucharada	2 cucharada							
Vegetales O Fruta	¼ taza	½ taza	½ taza	Melon	Duraznos	Moras mixtas	Naranja	Hashbrowns	Trozos piña	Manzanas
Pan O alternativo O	½ tajada	½ tajada	1 tajada	Cereal seco de grano entero	Pan de grano integral	Waffles de grano integral	Tortilla de maiz entero		Tortilla de grano integral	Cereal caliente de grano integral
Cereal	¼ taza	½ taza	¾ taza							

\* la carne y las carnes alternativas se pueden utilizar para sustituir los componentes de grano hasta tres (3) veces a la semana.

\*\* Debe servir leche entera a los niños de 1 año, todo los demas deben recibir leche de 1% o sin grasa

# Helping Hands, Inc.

# Ciclo de Menús para el Almuerzo/Cena (5 componentes)

Componentes de Comida	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	LD1	LD2	LD3	LD4	LD5	LD6	LD7
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/ Carne Alternativa O	1 oz	1½ oz	2 oz	Tira de queso	Pollo	Carne	Jamon	Cerdo / Camaron	Carne Molida	Atun / Queso
Huevos O	1	1	1		Tajada de queso		Huevo			
Crema de cacahuete O	2 cucharada	3 cucharada	4 cucharada	Crema de cacahuete						
Frijoles O chicharos secos	¼ taza	3/8 taza	½ taza				Chicharos y			
Vegetales	1/8 taza	¼ taza	½ taza	Zanahorias	Papa/ Zanahoria	Brocolli	Zanahoria	Espinaca / Bokchoy	Palitos de apio	Lechuga / Tomate
Fruta O Vegetales	1/8 taza	¼ taza	¼ taza	Manzana	Banano	manzana	Piña	Tajada de manzana	Banano	Arandanos
Pan O alternativo	½ porción	½ porción	1 porción	Pan*	Pan*	Pasta	Tortilla*	Arroz	Ravioli (pasta)	Pan*

	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	LD8	LD9	LD10	LD11	LD12	LD13	LD14
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/ Carne Alternativa O	1 oz	1½ oz	2 oz	Carne asada	Pavo asado	Jamon/Queso	Carne Molida	Carne/Queso	Cerdo	Cordero
Huevos O	1	1	1							
Crema de cacahuete O	2 cucharada	3 cucharada	4 cucharada							
Frijoles O chicharos secos	¼ taza	3/8 taza	½ taza	Frijoles					Frijoles	
Vegetales	1/8 taza	¼ taza	½ taza	Aguacate / Tomate	Papa / Chicharos	Tajada tomate	Lechuga / Tomate	Zanahoria	Lechuga / Tomate	Garbanzos
Fruta O Vegetales	1/8 taza	¼ taza	¼ taza	Melon	Mango	Ensalada Verde	Naranja	Manzanas	Peras	Vegetales Mixtos
Pan O alternativo	½ porción	½ porción	1 porción	Tortilla*	Panecillo	Pan Pita	pan de hamburgues	Pan de pizza	Tortilla/Tostada*	Panecillo

	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	LD15	LD16	LD17	LD18	LD19	LD20	LD21
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/ Carne Alternativa O	1 oz	1½ oz	2 oz	Huevos	Bolas de carne	Pollo	Filete de carne	Palitos de pescado	Pollo	Carne
Huevos O	1	1	1							Queso
Crema de cacahuete O	2 cucharada	3 cucharada	4 cucharada							
Frijoles O chicharos secos	¼ taza	3/8 taza	½ taza	Frijoles				Chicharos y		
Vegetales	1/8 taza	¼ taza	½ taza	Vegetales Mixtos	Palitos de apio	Lechuga / Cebolla	Maiz	Zanahoria	Lechuga/Maiz	Chicharos / Okra
Fruta O Vegetales	1/8 taza	¼ taza	¼ taza	Sandía	Uvas	Tomates	Manzana	Sandía	Uvas	Salsa Espaguetti
Pan O alternativo	½ porción	½ porción	1 porción	Tortilla*	Arroz Integral	Tostada*	Bread*	Pescado empanizado	Tortilla*/arroz	Pasta espaguetti

\*Granos Integrales

Nota: Debe servir leche entera a los niños de 1 año, todo los demas deben recibir leche de 1% o sin grasa

\*\* Se requiere una etiqueta "CN"

# Helping Hands, Inc.

# Ciclo de Menús para el Almuerzo/Cena (5 componentes)

Componentes de Comida	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	LD22	LD23	LD24	LD25	LD26	LD27	LD28
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/ Carne Alternativa* O	1 oz	1½ oz	2 oz	Pollo y queso	Atun	Ensalada huevo	Higado	Queso Feta	Estofado de res	Pollo
Huevos O	1	1	1		Cheese				Requeson	
Crema de cacahuete O	2 cucharada	3 cucharada	4 cucharada							
Frijoles O chicharos secos	¼ taza	3/8 taza	½ taza					Lentejas		Ejotes y salsa
Vegetales	1/8 taza	¼ taza	½ taza	Ejotes	Coliflor	Zanahoria / Apio	Cebolla / Tomate	Tomates / Perejil	Zanahoria	pimenton verde
Fruta O Vegetales	1/8 taza	¼ taza	¼ taza	Mandarina	Duraznos	Banano	Sandia	Platano	Piña	Jicama
Pan O alternativo	½ porción	½ porción	1 porción	Pasta	Pan*	Pan Pita*	Pan*	Quinoa*	Pan*	Tortilla* / Arroz

Componentes de Comida	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	LD29	LD30	LD31	LD32	LD33	LD34	LD35
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/ Carne Alternativa O	1 oz	1½ oz	2 oz	Perro caliente	Nuggets**de pollo	jamon & Queso	Estofado de res	Pavo	Tofu	Bolas de carne
Huevos O	1	1	1							
Crema de cacahuete O	2 cucharada	3 cucharada	4 cucharada					Lenteja		
Frijoles O chicharos secos	¼ taza	3/8 taza	½ taza					Remolacha y	Frijoles	
Vegetales	1/8 taza	¼ taza	½ taza	Ejotes	Tomates	Lechuga/tomate	Papa / Chicharos	zanahoria	Espinacas	Calabaza
Fruta O Vegetales	1/8 taza	¼ taza	¼ taza	Naranja	Banano	Naranja	Duraznos	Mango	Uvas	Mandarinas
Pan O alternativo	½ porción	½ porción	1 porción	Pan de Hot Dog	Pollo empanizado	Tostadas / Pan*	Panecillos*	Arroz Integral*	Quinoa*	Pan Pita*

Componentes de Comida	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	LD36	LD37	LD38	LD39	LD40	LD41	LD42
Leche	½ taza	¾ taza	1 taza	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Carne/ Carne Alternativa O	1 oz	1½ oz	2 oz	Pinchos de carne	Trozos de carne	Trozos de pollo	Pollo / Pavo	Camaron / Cerdo	Cerdo	Lomo de Cerdo
Huevos O	1	1	1				Queso			
Crema de cacahuete O	2 cucharada	3 cucharada	4 cucharada							
Frijoles O chicharos secos	¼ taza	3/8 taza	½ taza							
Vegetales	1/8 taza	¼ taza	½ taza	Vegetales mixtos	Ensalada verde	Ensalada pepino	Pimenton verde	Repollo	Bok Choy	Camote
Fruta O Vegetales	1/8 taza	¼ taza	¼ taza	Cassava / Yuca	Naranja	Melon	Peras	Persimmon	Kiwi	Ejotes
Pan O alternativo	½ porción	½ porción	1 porción	Arroz	Pasta de huevo	Arroz	Tortilla*	Tortilla de Arroz	Arroz	Pan de Maiz*

\*Granos Integrales

Nota: Debe servir leche entera a los niños de 1 año, todo los demas deben recibir leche de 1% o sin grasa

\*\* Se requiere una etiqueta "CN"

## Helping Hands, Inc.

## Ciclo de Menú para las Meriendas (2 componentes)

Componentes de Comida	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
Leche	½ taza	½ taza	1 taza							
Carne/ Carne Alternativa	½ oz	½ oz	1 oz	Yogurt	Queso	Crema de cacahuete	Yogurt		Queso	
Vegetal	½ taza	½ taza	¾ taza			Apio			Zanahoria	
Fruta	½ taza	½ taza	¾ taza		Manzana	Pasas	Moras mixtas	Sandia		Banano
Pan O alternativo	½ porción	½ porción	1 porción	Crackers				Crackers		Pan*

	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Leche	½ taza	½ taza	1 taza	Leche		Yogurt		Leche		Yogurt
Carne/ Carne Alternativa	½ oz	½ oz	1 oz				Crema de cacahuete		Queso	
Vegetal	½ taza	½ taza	¾ taza							
Fruta	½ taza	½ taza	¾ taza		Fresas	Banano	Manzana	Uvas		Ensalada fruta
Pan O alternativo	½ porción	½ porción	1 porción	Cereal*	Crackers				Crackers	

	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21
Leche	½ taza	½ taza	1 taza		Leche		Leche		Leche	
Carne/ Carne Alternativa	½ oz	½ oz	1 oz	Queso		Crema de cacahuete				
Vegetal	½ taza	½ taza	¾ taza					Jicama		Pepino/Cebolla
Fruta	½ taza	½ taza	¾ taza					Banano		
Pan O alternativo	½ porción	½ porción	1 porción	Pan*	Arroz	Crackers	Pan de Zucchini		Cereal*	Tostada*

	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	S22	S23	S24	S25	S26	S27	S28
Leche	½ taza	½ taza	1 taza				Leche			
Carne/ Carne Alternativa	½ oz	½ oz	1 oz	Huevo	Queso			Queso	Hummus	Jamon
Vegetal	½ taza	½ taza	¾ taza			Zanahorias			Zanahoria	Tomate/Pepino
Fruta	½ taza	½ taza	¾ taza		Platano maduro	Manzanas		Zucchini		
Pan O alternativo	½ porción	½ porción	1 porción	Tostada			Muffin*			

\*Granos Integrales

Nota: Debe servir leche entera a los niños de 1 año, todo los demas deben recibir leche de 1% o sin grasa

## Helping Hands, Inc.

## Ciclo de Menú para las Meriendas (2 componentes)

Componentes de Comida	Ages 1-2	Ages 3-5	Ages 6-12	S29	S30	S31	S32	S33	S34	S35
Leche	½ taza	½ taza	1 taza							
Carne/ Carne Alternativa	½ oz	½ oz	1 oz	Yogurt	Jamon y Queso		Queso	Frijoles	Jamon	Yogurt
Vegetal	½ taza	½ taza	¾ taza			Zanahorias	Tomate			
Fruta	½ taza	½ taza	¾ taza		Fresas					Mango
Pan O alternativo	½ porción	½ porción	1 porción	Cereal*		Crackers		Tostada*	Pan*	

	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	S36	S37	S38	S39	S40	S41	S42
Leche	½ taza	½ taza	1 taza			Leche				
Carne/ Carne Alternativa	½ oz	½ oz	1 oz	Queso	Pavo			Queso		
Vegetal	½ taza	½ taza	¾ taza	Hummus						
Fruta	½ taza	½ taza	¾ taza				Fresas		Manzana	Pure de Manzana
Pan O alternativo	½ porción	½ porción	1 porción	Crackers	Pan Pita	Pan de Banano	Crepes	Bagel	Avena	Crackers

	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	S43	S44	S45	S46	S47	S48	S49
Leche	½ taza	½ taza	1 taza	Leche	Leche					
Carne/ Carne Alternativa	½ oz	½ oz	1 oz					Queso	Atun	
Vegetal	½ taza	½ taza	¾ taza				Vegetales Stir Fry	Pepino	Apio	
Fruta	½ taza	½ taza	¾ taza			Fresas				Kiwi
Pan O alternativo	½ porción	½ porción	1 porción	Crackers	Pan jengibre	Tostada Francesa	Arroz Integral		Crackers	Pretzels

	Años 1-2	Años 3-5	Años 6-12	S50	S51	S52	S53	S54	S55	S56
Leche	½ taza	½ taza	1 taza							
Carne/ Carne Alternativa	½ oz	½ oz	1 oz	Atun	Pollo		Queso	Queso		Huevo
Vegetal	½ taza	½ taza	¾ taza		Apio	Aguacate y Tomate			Frijoles	Elote
Fruta	½ taza	½ taza	¾ taza	Manzana		Banano				
Pan O alternativo	½ porción	½ porción	1 porción	Pan Pita	Tortilla*	Muffin*	Pan*	English Muffin	Tostada*	Pan*

\*Granos Integrales

Nota: Debe servir leche entera a los niños de 1 año, todo los demas deben recibir leche de 1% o sin grasa

# Helping Hands, Inc.

# Menú para Infantes Desayuno, Almuerzo y Cena (3 componentes)

Componentes de Comida	0-5 meses	6-12 meses	M 1	M 2	M 3	M 4	M 5	M 6	M 7
Leche Materna o formula con Hierro	4-6 onzas	6-8 onzas	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro
Vegetales o Frutas	0	0-4 cucharada	Banano	Pure Manzana	Calabaza	Peras	Durazno	Ejotes	Guisantes
Carne, huevo o Frijol seco	0	0-4 cucharada		Huevo	Frijol cocinado	Pollo			
Cereal para bebés o	0	0-4 cucharada	Arroz			Grano Mixto			Avena
Queso * O	0	0-2 onzas							
Cottage Cheese O	0	0-8 cucharada					Cottage Cheese		
Yogur	0	0-1 taza						Yogur	

	0-5 meses	6-12 meses	M 8	M 9	M 10	M 11	M 12	M 13	M 14
Leche materna o Formula con Hierro	4-6 onzas	6-8 onzas	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro
Vegetales y Frutas	0	0-4 cucharada	Camote	Banano	Vegetales Mixtos	Durazno	Fruta mixta	Ejotes	Zanahoria
Carne, huevo o Frijol seco	0	0-4 cucharada		Carne		Pavo			Pollo
Cereal seco para bebés O	0	0-4 cucharada	Arroz					Cereal mezclado	
Queso* O	0	0-2 onzas					Queso		
Cottage Cheese OR	0	0-8 cucharada	Cottage Cheese						
Yogur	0	0-1 taza			Yogur			Yogur	

	0-5 meses	6-12 meses	M 15	M 16	M 17	M 18	M 19	M 20	M 21
Leche materna o Formula con Hierro	4-6 onzas	6-8 onzas	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro
Vegetales y Frutas	0	0-4 cucharada	Pure Manzana	Calabaza	Banano	Zanahoria	Guisantes	Peras	Papas
Carne, huevo o frijol seco	0	0-4 cucharada			Pollo		Carne		Huevo
Cereal seco para bebés O	0	0-4 cucharada		Arroz		Cereal mezclado			
Queso* O	0	0-2 onzas						Queso	
Cottage Cheese O	0	0-8 cucharada	Cottage Cheese						
Yogur	0	0-1 taza							

\* No se permite productos de queso o queso para untar

## Meriendas para Infantes (3 componentes)

Componentes de Comida	0-5 meses	6-12 meses	I 1	I 2	I 3	I 4	I 5	I 6	I 7
Leche materna O Formula con Hierro	4-6 onzas	6-8 onzas	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro
Vegetales y Frutas	0	0-2 cucharada	Calabaza	Banano	Zanahoria	Pure Manzana	Ejotes	Fruita Mixta	Guisantes
Pan O	0	0-½ tajada			Pan			Pan	
Cereal seco para bebé O Cereal listo para comer**	0	0-4 cucharada	Arroz	Cereal listo para comer			Cereal mezclado		
Galletas saladas	0	0-2 galletas				Galletas saladas			

	0-5 meses	6-12 meses	I 8	I 9	I 10	I 11	I 12	I 13	I 14
Leche materna O Formula con Hierro	4-6 onzas	6-8 onzas	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro
Vegetales y Frutas	0	0-2 cucharada	Pure Manzana	Calabaza	Banano	Pure manzana	Ejotes	Fruita Mixta	Camote
Pan O	0	0-½ tajada		Pan					
Cereal seco para bebé O Cereal listo para comer**	0	0-4 cucharada	Arroz		Arroz	Cereal mezclado	Cereal listo para comer		Avena
Galletas saladas	0	0-2 galletas						Galletas saladas	

	0-5 meses	6-12 meses	I 15	I 16	I 17	I 18	I 19	I 20	I 21
Leche materna O Formula con Hierro	4-6 onzas	6-8 onzas	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro	Leche materna o Formula con Hierro
Vegetales y Frutas	0	0-2 cucharada	Papas	Camote	Pure Manzana	Ejotes	Fruita Mixta	Ejotes	Peras
Pan O	0	0-½ tajada	Pan						
Cereal seco para bebé O Cereal listo para comer**	0	0-4 cucharada			Cereal listo para comer	Arroz	Avena		Cereal listo para comer
Galletas saladas	0	0-2 galletas		Galletas saladas				Galletas saladas	

\*\*Cereal listo para comer debe contener no más de 6 gramos de azúcar por onza seca