

Week/Semana A: _____

MEAL / COMIDA	COMPONENT / COMPONENTE	AGES 3-5 / EIDADES 3-5	MONDAY / LUNES	TUESDAY / MARTES	WEDNESDAY / MIERCOLES	THURSDAY / JUEVES	FRIDAY / VIERNES
BREAKFAST / DESAYUNO	Fruit/Vegetable Fruta/Vegetal	1/2 cup	Fresh Fruit Fruta Fresca	Fresh Fruit Fruta Fresca	Fresh Fruit Fruta Fresca	Fresh Vegetable Vegetal Fresca	Fresh Vegetable Vegetal Fresca
	Grain/Meat* Grano/Carne*	1/2 oz eq	Yogurt	Wheat Thins	WG Oatmeal WG Avena	Goldfish	WW English Muffin WW Pan
	Milk Leche	3/4 cup	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa

SNACK / BOCADILLO	Meat/Meat Alternate Carne / Sustituto de Carne	1/2 oz	-	Yogurt	-	-	-
	Fruit Fruta	1/2 cup	Fresh Fruit Fruta Fresca	Fresh Fruit Fruta Fresca	-	Fresh Fruit Fruta Fresca	-
	Vegetable Vegetal	1/2 cup	-	-	Fresh Vegetable Vegetal Fresca	-	Fresh Vegetable Vegetal Fresca
	Grain Grano	1/2 oz eq	Wheat Thins	-	Goldfish	WG Oatmeal WG Avena	WW English Muffin WW Pan
	Milk Leche	1/2 cup	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa

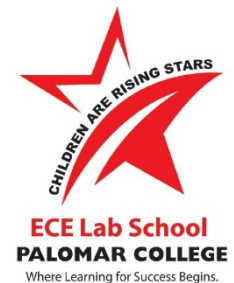
WC: Whole Corn, WG: Whole Grain, WW: Whole Wheat / WC: Elote entero, WG: Grano entero, WW: Integral

*Meat and meat alternates may be served in place of the entire grain component at breakfast a maximum of three times per week. Items may consist of meats, dairy products (cheese, yogurt, etc.) or beans.

* La carne y los sustitutos de la carne se pueden servir en lugar del componente de grano entero en el desayuno un máximo de tres veces por semana. Los artículos pueden consistir en carnes, productos lácteos (queso, yogur, etc.) o frijoles.

Menu subject to daily substitutions. / Menu sujeto a sustituciones diarias.

This institution is an equal opportunity employer. / Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



Children ages 3-5 are served unflavored, 1% or fat-free milk.
A los niños de 3 a 5 años se les sirve leche sin sabor, al 1% o sin grasa.



At least one meal ingredient per day must be whole grain-rich.
Al menos un ingrediente de la comida por día debe ser rico en granos integrales.



One 8 oz. glass of water per year of age.
Uno de 8 oz. vaso de agua por año de edad.

Week/Semana B: _____

MEAL / COMIDA	COMPONENT / COMPONENTE	AGES 3-5 / EIDADES 3-5	MONDAY / LUNES	TUESDAY / MARTES	WEDNESDAY / MIERCOLES	THURSDAY / JUEVES	FRIDAY / VIERNES
BREAKFAST / DESAYUNO	Fruit/Vegetable Fruta/Vegetal	1/2 cup	Fresh Fruit Fruta Fresca	Applesauce	Fresh Vegetable Vegetal Fresca	Fresh Vegetable Vegetal Fresca	Fresh Fruit Fruta Fresca
	Grain/Meat* Grano/Carne*	1/2 oz eq	WW Toast WW Pan	Graham Crackers	WW Quesadilla	Cheez-it Crackers	WG Belvita Crackers
	Milk Leche	3/4 cup	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa

SNACK / BOCADILLO	Meat/Meat Alternate Carne / Sustituto de Carne	1/2 oz	-	-	-	-	-
	Fruit Fruta	1/2 cup	Applesauce	Fresh Fruit Fruta Fresca	-	-	Fresh Fruit Fruta Fresca
	Vegetable Vegetal	1/2 cup	-	-	Fresh Vegetable Vegetal Fresca	Fresh Vegetable Vegetal Fresca	-
	Grain Grano	1/2 oz eq	Graham Crackers	WW Toast WW Pan	Cheez-it Crackers	WW Quesadilla	WG Belvita Crackers
	Milk Leche	1/2 cup	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa

WC: Whole Corn, WG: Whole Grain, WW: Whole Wheat

WC: Elote entero, WG: Grano entero, WW: Integral

*Meat and meat alternates may be served in place of the entire grain component at breakfast a maximum of three times per week. Items may consist of meats, dairy products (cheese, yogurt, etc.) or beans.

* La carne y los sustitutos de la carne se pueden servir en lugar del componente de grano entero en el desayuno un máximo de tres veces por semana. Los artículos pueden consistir en carnes, productos lácteos (queso, yogur, etc.) o frijoles.

Menu subject to daily substitutions.

Menu sujeto a sustituciones diarias.

This institution is an equal opportunity employer.

Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades



Children ages 3-5 are served unflavored, 1% or fat-free milk.

A los niños de 3 a 5 años se les sirve leche sin sabor, al 1% o sin grasa.



At least one meal ingredient per day must be whole grain-rich.

Al menos un ingrediente de la comida por día debe ser rico en granos integrales.



One 8 oz. glass of water per year of age.

Uno de 8 oz. vaso de agua por año de edad.



Week/Semana C: _____

MEAL / COMIDA	COMPONENT / COMPONENTE	AGES 3-5 / EIDADES 3-5	MONDAY / LUNES	TUESDAY / MARTES	WEDNESDAY / MIERCOLES	THURSDAY / JUEVES	FRIDAY / VIERNES
BREAKFAST / DESAYUNO	Fruit/Vegetable Fruta/Vegetal	1/2 cup	Fresh Fruit Fruta Fresca	Pinto Beans Frijoles Pintos	Fresh Vegetable Vegetal Fresca	Fresh Vegetable Vegetal Fresca	Fresh Fruit Fruta Fresca
	Grain/Meat* Grano/Carne*	1/2 oz eq	Hard-Boiled Eggs Huevos Cosidos	WG Brown Rice Arroz Integral	WW Triscuit Crackers	Ritz Crackers	WG Cheerios
	Milk Leche	3/4 cup	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa

SNACK / BOCADILLO	Meat/Meat Alternate Carne / Sustituto de Carne	1/2 oz	-	Hard-Boiled Eggs Huevos Cosidos	-	-	-
	Fruit Fruta	1/2 cup	-	Fresh Fruit Fruta Fresca	-	-	Fresh Fruit Fruta Fresca
	Vegetable Vegetal	1/2 cup	Pinto Beans Frijoles Pintos	-	Fresh Vegetable Vegetal Fresca	Fresh Vegetable Vegetal Fresca	-
	Grain Grano	1/2 oz eq	WG Brown Rice Arroz Integral	-	Ritz Crackers	WW Triscuit Crackers	WG Cheerios
	Milk Leche	1/2 cup	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa

WC: Whole Corn, WG: Whole Grain, WW: Whole Wheat

WC: Elote entero, WG: Grano entero, WW: Integral

*Meat and meat alternates may be served in place of the entire grain component at breakfast a maximum of three times per week. Items may consist of meats, dairy products (cheese, yogurt, etc.) or beans.

* La carne y los sustitutos de la carne se pueden servir en lugar del componente de grano entero en el desayuno un máximo de tres veces por semana. Los artículos pueden consistir en carnes, productos lácteos (queso, yogur, etc.) o frijoles.

Menu subject to daily substitutions.

Menu sujeto a sustituciones diarias.

This institution is an equal opportunity employer.

Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades



Children ages 3-5 are served unflavored, 1% or fat-free milk.

A los niños de 3 a 5 años se les sirve leche sin sabor, al 1% o sin grasa.



At least one meal ingredient per day must be whole grain-rich.

Al menos un ingrediente de la comida por día debe ser rico en granos integrales.



One 8 oz. glass of water per year of age.

Uno de 8 oz. vaso de agua por año de edad.



Week/Semana D: _____

MEAL / COMIDA	COMPONENT / COMPONENTE	AGES 3-5 / EIDADES 3-5	MONDAY / LUNES	TUESDAY / MARTES	WEDNESDAY / MIERCOLES	THURSDAY / JUEVES	FRIDAY / VIERNES
BREAKFAST / DESAYUNO	Fruit/Vegetable Fruta/Vegetal	1/2 cup	Fresh Vegetable Vegetal Fresca	Fresh Fruit Fruta Fresca	Fresh Fruit Fruta Fresca	Fresh Fruit Fruta Fresca	Refried Beans Frijoles Refritos
	Grain/Meat* Grano/Carne*	1/2 oz eq	Sting Cheese Queso	WG Belvita Crackers	WG Life Cereal	WW Toasted Cheese Sandwich WW Sándwich de queso tostado	Tortilla Chips
	Milk Leche	3/4 cup	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa

SNACK / BOCADILLO	Meat/Meat Alternate Carne / Sustituto de Carne	1/2 oz	-	Sting Cheese Queso	-	-	-
	Fruit Fruta	1/2 cup	Fresh Fruit Fruta Fresca	-	Fresh Fruit Fruta Fresca	-	Fresh Fruit Fruta Fresca
	Vegetable Vegetal	1/2 cup	-	Fresh Vegetable Vegetal Fresca	-	Refried Beans Frijoles Refritos	-
	Grain Grano	1/2 oz eq	WG Belvita Crackers	-	WG Life Cereal	Tortilla Chips	WW Toasted Cheese Sandwich WW Sándwich de queso tostado
	Milk Leche	1/2 cup	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa	1% or fat free 1% o sin grasa

WC: Whole Corn, WG: Whole Grain, WW: Whole Wheat / WC: Elote entero, WG: Grano entero, WW: Integral

*Meat and meat alternates may be served in place of the entire grain component at breakfast a maximum of three times per week. Items may consist of meats, dairy products (cheese, yogurt, etc.) or beans.

* La carne y los sustitutos de la carne se pueden servir en lugar del componente de grano entero en el desayuno un máximo de tres veces por semana. Los artículos pueden consistir en carnes, productos lácteos (queso, yogur, etc.) o frijoles.

Menu subject to daily substitutions / Menu sujeto a sustituciones diarias.

This institution is an equal opportunity employer.

Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades



Children ages 3-5 are served unflavored, 1% or fat-free milk.

A los niños de 3 a 5 años se les sirve leche sin sabor, al 1% o sin grasa.



At least one meal ingredient per day must be whole grain-rich.

Al menos un ingrediente de la comida por día debe ser rico en granos integrales.



One 8 oz. glass of water per year of age.

Uno de 8 oz. vaso de agua por año de edad.

