

Patron de Comidas del Programa de Comidas para Niños y Adultos

PATRON DE COMIDAS PARA NIÑOS MAYORES

Edades: 1-2

3-5

6-12

Desayuno

1 Leche Líquido	½ taza	¾ taza	1 taza
1 Vegetal/Fruta/Jugo	¼ taza	½ taza	½ taza
1 Grano/Pan*			
• Pan	½ tajada	½ tajada	1 tajada
• Biscuit/Bolillos /Muffin/Pan de Maíz	½ porción	½ porción	1 porción
• Cereal seco frio (flakes or rounds)	½ taza	½ taza	1 taza
• Cereal Cocido Caliente	¼ taza	½ taza	¾ taza
○ Carne/Pollo/Pescado/Queso**	1 oz.	1 ½ oz.	2 oz.
○ Huevo Grande**	½ huevo	¾ huevo	1 huevo
○ Yogur**	½ taza	¾ taza	1 taza

Almuerzo/Cena

1 Leche Líquido	½ taza	¾ taza	1 taza
1 Vegetal	⅙ taza	¼ taza	¼ taza
1 Vegetal/Fruta	⅙ taza	¼ taza	½ taza
1 Grano/Pan*			
• Pan	½ tajada	½ tajada	1 tajada
• Biscuit/Bolillos/Muffin/Pan de Maíz	½ porción	½ porción	1 porción
• Pasta/Tallarines/Granos	¼ taza	¼ taza	½ taza
1 Carne/Alternativa de Carne			
• Carne/Pollo/Pescado	1 oz.	1 ½ oz.	2 oz.
• Queso	1 oz.	1 ½ oz.	2 oz.
• Huevo Grande	½ huevo	¾ huevo	1 huevo
• Frijoles Secos Cocidos o Chicharos	¼ taza	⅜ taza	½ taza
• Crema de Cacahuete o Mantequilla Nueces/Semilla	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas
• Tofu	1 oz.	1 ½ oz.	2 oz.
• Yogur	½ taza	¾ taza	1 taza

Merienda (Seleccione al menos dos componentes diferentes de los siguientes cinco)

1 Leche Líquido	½ taza	½ taza	1 taza
1 Fruta/Jugo	½ taza	½ taza	¾ taza
1 Vegetal	½ taza	½ taza	¾ taza
1 Grano/Pan*	½ tajada o porción	½ tajada o porción	1 tajada o porción
1 Carne/Alternativa de Carne			
• Queso	½ oz.	½ oz.	1 oz.
• Huevo Grande	½ huevo	½ huevo	½ huevo
• Crema de Cacahuete o Mantequilla Nueces/Semilla	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas
• Yogur	¼ taza	¼ taza	½ taza

* al menos una porción de granos por día debe ser de grano entero o de grano entero rico

** La carne y los alternos de la carne se pueden servir en lugar del componente de los granos enteros en el desayuno un máximo de tres veces por semana; y el tofu cuenta como un sustituto de la carne (vea las tablas de alimentos para los artículos disponibles).

Patron de Comidas del Programa de Comidas para Niños y Adultos



Patron de Comidas Para Infantes



Desayuno

Edades: De 0 a 5 meses

6 a 11 meses

Leche Materna o Formula

4-6 onzas líquidas

6-8 onza líquidas; y

Vegetal/Fruta o combinación

0-2 cucharadas; y

Grano o

Carne/Alternativa de Carne o combinación

0-4 cucharadas de cereal infantil, 0-4 cucharadas de carne, pescado, pollo, huevo entero, frijoles secos cocidos o chicharos; o 0-2 onzas de queso; o 0-4 onzas de (volumen) requesón; or 0-4 onzas de yogur o combinación

Almuerzo/Cena

Leche Materna o Formula

4-6 onzas líquidas

6-8 onzas líquidas; y

Vegetal/Fruta o combinación

0-2 cucharadas; y

Grano o

Carne/Alternativa de Carne o combinación

0-4 cucharadas cereal infantil, cucharadas de carne, pescado, pollo, huevo entero, frijoles secos cocidos o chicharos; o 0-2 onzas de queso; o 0-4 onzas de (volumen) requesón; or 0-4 onzas de yogur o combinación

Merienda

Leche Materna o Formula

4-6 onzas líquidas

2-4 onzas líquidas; y

Vegetal/Fruta o combinación

0-2 cucharadas; y

Grano

0- ½ tajada de pan o 0-4 cucharadas de cereal infantil o listos para comer cereales; or 0-2 galletas



A program operated by the Kern County Superintendent of Schools Office, Mary C. Barlow, Superintendent

2000 K Street, Suite 110, Bakersfield, CA 93301

Phone: 661-861-5200 Toll Free: 877-861-5200 Fax: 661-861-5262

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.