Caterpillar Clubhouse

Menú Nutricional

Plan CACFP de 5 semanas

Semana 1 Fechas: _____

LUNES

DESAYUNO
Leche 1%
Avena con canela y azúcar morena
Gajos de naranja

MERIENDA MAÑANA
Manzana en rebanadas
Galletas Graham integrales

ALMUERZO
Leche 1%
Pollo guisado con papas
Arroz blanco
Ensalada de lechuga y tomate

MERIENDA TARDE
Yogur griego natural
Fresas en trozos

MARTES

DESAYUNO
Leche 1%
Pan integral tostado con mantequilla
Plátano en rebanadas

MERIENDA MAÑANA
Uvas partidas por la mitad
Cubos de queso

ALMUERZO
Leche 1%
Pavo molido con chícharos
Tortilla de maíz
Brócoli al vapor
Cubos de sandía

MERIENDA TARDE
Panecillos de plátano

MIÉRCOLES

DESAYUNO
Leche 1%
Huevo revuelto con queso
Tortilla integral

MERIENDA MAÑANA
Galletas integrales
Queso en tiras

ALMUERZO
Leche 1%
Tacos de carne molida con queso
Tortilla de maíz
Pepino en rebanadas
Melón cantalupo

MERIENDA TARDE
Galletas integrales
Queso en tiras

JUEVES

DESAYUNO
Leche 1%
Cereal integral de avena
Melón cantalupo en cubos

MERIENDA MAÑANA
Gajos de durazno
Galletas de trigo integral

ALMUERZO
Leche 1%
Sopa de pollo con fideos
Ensalada de zanahoria
Gajos de pera

MERIENDA TARDE
Leche 1%
Galletas integrales con mermelada

VIERNES

DESAYUNO
Leche 1%
Panqueques integrales con miel
Fresas en rebanadas

MERIENDA MAÑANA
Palitos de apio
Mantequilla de cacahuate

ALMUERZO
Leche 1%
Macarrones con queso y jamón de pavo
Ejotes al vapor
Uvas partidas por la mitad

MERIENDA TARDE
Manzana en rebanadas
Mantequilla de cacahuate

El menú cumple con los requisitos del USDA CACFP. Leche 1% sin sabor para niños de 2 a 5 años. Todos los granos son integrales o enriquecidos. Sustituciones por alergias con aviso previo.

Caterpillar Clubhouse

Menú Nutricional

Plan CACFP de 5 semanas

Semana 2 Fechas: _____

LUNES

DESAYUNO
Leche 1%
Pan integral tostado con jalea

MERIENDA MAÑANA
Leche 1%
Palitos de pepino

ALMUERZO
Leche 1%
Enchiladas de pollo con salsa verde
Arroz rojo
Frijoles negros
Gajos de pera

MERIENDA TARDE
Cereal integral de avena
Leche 1%

MARTES

DESAYUNO
Leche 1%
Gofres integrales
Plátano en rebanadas

MERIENDA MAÑANA
Tiras de queso
Uvas partidas por la mitad

ALMUERZO
Leche 1%
Sándwich de pavo y queso en pan integral
Manzana en rebanadas
Papas horneadas

MERIENDA TARDE
Yogur griego natural
Trozos de durazno

MIÉRCOLES

DESAYUNO
Leche 1%
Burrito de huevo en tortilla de trigo integral
Gajos de naranja

MERIENDA MAÑANA
Galletas Graham
Leche 1%

ALMUERZO
Leche 1%
Guiso de carne con frijoles
Arroz integral
Tomate en cubos
Lechuga

MERIENDA TARDE
Palitos de apio
Mantequilla de cacahuate

JUEVES

DESAYUNO
Leche 1%
Cereal integral de arroz
Papaya en cubos

MERIENDA MAÑANA
Duraznos en rebanadas
Galletas integrales

ALMUERZO
Leche 1%
Pollo horneado con hierbas
Puré de papas
Ejotes al vapor
Ensalada de frutas

MERIENDA TARDE
Queso tipo cheddar
Galletas integrales

VIERNES

DESAYUNO
Leche 1%
Pan francés integral
Fresas en rebanadas

MERIENDA MAÑANA
Zanahorias baby
Aderezo cremoso bajo en grasa

ALMUERZO
Leche 1%
Pizza de queso en pan pita
Ensalada mixta

MERIENDA TARDE
Panecillo de zanahoria

El menú cumple con los requisitos del USDA CACFP. Leche 1% sin sabor para niños de 2 a 5 años. Todos los granos son integrales o enriquecidos. Sustituciones por alergias con aviso previo.

Caterpillar Clubhouse

Menú Nutricional

Plan CACFP de 5 semanas

Semana 3 Fechas: _____

LUNES

DESAYUNO
Leche 1%
Panecillo integral
Melón en cubos

MERIENDA MAÑANA
Plátano en rebanadas
Galletas delgadas de trigo integral

ALMUERZO
Leche 1%
Pozole de pollo
Tostada de maíz horneada
Ensalada de pepino con limón
Sandía

MERIENDA TARDE
Yogur griego natural
Mango en trozos

MARTES

DESAYUNO
Leche 1%
Panqueques integrales de plátano
Fresas en rebanadas

MERIENDA MAÑANA
Galletas integrales
Leche 1%

ALMUERZO
Leche 1%
Salchicha de pavo en pan integral
Zanahorias al vapor
Brócoli
Uvas partidas por la mitad

MERIENDA TARDE
Palitos de zanahoria con limón

MIÉRCOLES

DESAYUNO
Leche 1%
Huevo revuelto con queso y vegetales
Tortilla de maíz
Mango en cubos

MERIENDA MAÑANA
Manzana en rebanadas
Mantequilla de cacahuate

ALMUERZO
Leche 1%
Arroz con pollo estilo latino
Frijoles pintos
Ensalada de lechuga y tomate
Gajos de pera

MERIENDA TARDE
Cereal integral
Leche 1%

JUEVES

DESAYUNO
Leche 1%
Pan de trigo integral
Plátano en rebanadas

MERIENDA MAÑANA
Uvas partidas por la mitad
Cubos de queso

ALMUERZO
Leche 1%
Crema de calabacita con queso
Crutones
Ensalada de frutas

MERIENDA TARDE
Galletas Graham
Mantequilla de cacahuate

VIERNES

DESAYUNO
Leche 1%
Avena con pasas y canela
Gajos de naranja

MERIENDA MAÑANA
Pepino en rebanadas con limón

ALMUERZO
Leche 1%
Caldo de queso y papa
Tortilla de maíz
Arroz blanco

MERIENDA TARDE
Yogur griego natural
Fresas

El menú cumple con los requisitos del USDA CACFP. Leche 1% sin sabor para niños de 2 a 5 años. Todos los granos son integrales o enriquecidos. Sustituciones por alergias con aviso previo.

Caterpillar Clubhouse

Menú Nutricional

Plan CACFP de 5 semanas

Semana 4 Fechas: _____

LUNES

DESAYUNO
Leche 1%
Cereal integral de avena
Gajos de pera

MERIENDA MAÑANA
Galletas integrales con forma de pez
Leche 1%

ALMUERZO
Leche 1%
Pollo a la parrilla con limón y ajo
Arroz con fideos
Chícharos
Gajos de manzana

MERIENDA TARDE
Leche 1%
Galletas integrales

MARTES

DESAYUNO
Leche 1%
Panecillo integral de arándanos
Gajos de naranja

MERIENDA MAÑANA
Plátano en rebanadas
Mantequilla de cacahuate

ALMUERZO
Leche 1%
Quesadillas de pollo en tortillas de trigo integral
Frijoles refritos
Jícama con zanahoria

MERIENDA TARDE
Panecillos de avena

MIÉRCOLES

DESAYUNO
Leche 1%
Pan francés integral
Fresas en rebanadas

MERIENDA MAÑANA
Galletas integrales de avena
Leche 1%

ALMUERZO
Leche 1%
Pollo en salsa de ostión
Arroz blanco
Mezcla de verduras estilo California

MERIENDA TARDE
Manzana en rebanadas
Queso tipo cheddar

JUEVES

DESAYUNO
Leche 1%
Gofres integrales con miel
Melón en cubos

MERIENDA MAÑANA
Zanahorias baby
Aderezo cremoso bajo en grasa

ALMUERZO
Leche 1%
Pescado empanizado
Repollo rallado con limón
Arroz integral

MERIENDA TARDE
Yogur griego natural
Fresas

VIERNES

DESAYUNO
Leche 1%
Cereal integral con pasas

MERIENDA MAÑANA
Tiras de queso
Uvas partidas por la mitad

ALMUERZO
Leche 1%
Sándwich de atún en pan integral
Ensalada mixta
Gajos de pera

MERIENDA TARDE
Galletas integrales
Guacamole

El menú cumple con los requisitos del USDA CACFP. Leche 1% sin sabor para niños de 2 a 5 años. Todos los granos son integrales o enriquecidos. Sustituciones por alergias con aviso previo.

Caterpillar Clubhouse

Menú Nutricional

Plan CACFP de 5 semanas

Semana 5 Fechas: _____

LUNES

DESAYUNO
Leche 1%
Pan integral tostado
Huevo machacado
Gajos de naranja

MERIENDA MAÑANA
Manzana en rebanadas
Cubos de queso

ALMUERZO
Leche 1%
Albóndigas en salsa de tomate
Espagueti integral
Ejotes al vapor
Melón en cubos

MERIENDA TARDE
Leche 1%
Galletas Graham

MARTES

DESAYUNO
Leche 1%
Avena con coco rallado y canela
Arándanos

MERIENDA MAÑANA
Palitos de zanahoria
Limón

ALMUERZO
Leche 1%
Curry suave de pollo
Arroz blanco
Frijoles negros
Pepino en rebanadas
Uvas partidas por la mitad

MERIENDA TARDE
Yogur natural
Granola integral

MIÉRCOLES

DESAYUNO
Leche 1%
Burrito de frijol y huevo en tortilla de trigo integral
Fresas en rebanadas

MERIENDA MAÑANA
Galletas delgadas de trigo
Leche 1%

ALMUERZO
Leche 1%
Macarrones con queso y brócoli
Zanahorias al vapor
Gajos de pera
Pan de trigo integral

MERIENDA TARDE
Plátano en rebanadas
Mantequilla de cacahuate

JUEVES

DESAYUNO
Leche 1%
Panqueques integrales con miel
Gajos de durazno

MERIENDA MAÑANA
Manzanas en rebanadas
Galletas Graham

ALMUERZO
Leche 1%
Caldo de res con vegetales
Tortilla de maíz
Arroz
Cubos de sandía

MERIENDA TARDE
Leche 1%
Panecillos de maíz

VIERNES

DESAYUNO
Leche 1%
Cereal integral de avena
Plátano en rebanadas

MERIENDA MAÑANA
Uvas partidas por la mitad
Cubos de queso

ALMUERZO
Leche 1%
Pizza casera en pan integral con queso y pimientos
Ensalada mixta
Gajos de pera

MERIENDA TARDE
Leche 1%
Galletas integrales con forma de pez

El menú cumple con los requisitos del USDA CACFP. Leche 1% sin sabor para niños de 2 a 5 años. Todos los granos son integrales o enriquecidos. Sustituciones por alergias con aviso previo.