

Menú de Diciembre de LCCAA de Head Start

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
D	Chex de arroz IG, pedacitos piña 13	Snack 'n Waffle IG de mora azul, Trozos de Manzana 14	Batido Morado, bizcochos grahams de conejito IG 15	Cereal IG Cinn Toast Crunch, Duraznos picados 16	Yogurt, parfait de moras & Granola 17
A	carne res General Tso, arroz IG, Brócoli al vapor, Peras picadas	Crea tu propia tortilla: Tortilla IG, Pollo sazonado, queso, lechuga, Salsa; pedazos de mango	Emparedado de pollo BBQ, ensalada de col, mandarinas	espagueti IG c/albóndigas, verduras d california, barra de pan IG, ensalada de fruta fresca	Pavo c/Gravy, puré de papas, panecillo IG, Melón de temporada
B	Barrita de pavo, Galletas saladas IG	Danimals® Yogurt, naranja	Pan Redondo IG WOWBUTTER® y mermelada	Manzana local, bolsita de pretzels IG	Banana, galletas de pececitos IG
D	Comienzan las vacaciones de invierno Dec. 20.				
A	EHS Devoluciones Dec. 27. Head Start Devoluciones Jan. 3.				
B					
B	Chex de arroz IG, pedacitos piña 27	Snack 'n Waffle IG de mora azul, Trozos de Manzana 28	Batido Morado, bizcochos grahams de conejito IG 29	Cereal IG Cinn Toast Crunch, Duraznos picados 30	31
L	tortilla de huevo, camote con maple, Cruasán, Manzanas con canela homeadas	Bocadillo de albóndigas, verduras c/aderezo ranch, Peras picadas	Muslo de pollo BBQ, zanahorias y judías verdes, pan de maíz WG, frutas tropicales	Macarones con queso IG, broccoli al vapor, pedazos de mango dulce	No Hay Clases
S	Barrita de pavo, Galletas saladas IG	Danimals® Yogurt, naranja	Pan Redondo IG WOWBUTTER® y mermelada	Manzana local, bolsita de pretzels IG	

VG= vegetariano IG = Integral. Se sirve leche a diario en el desayuno y almuerzo. Los niños menores a 2 años reciben leche entera. Cuando hay una alergia alimentaria identificada, se proporcionarán sustituciones adecuadas de comida. Los componentes del menú están sujetos a cambios debido a disponibilidad del alimento o cierres imprevistos de escuelas. Los menús son revisados y aprobados por M. Robison, MPH, RD, LD. Proveedor de Oportunidades Igualitarias.

Dental Reminders Given

Although we are not doing group tooth brushing due to COVID, the teachers promote dental health daily.

Sometimes the teachers will bring out the large teeth and talk about them and demonstrate tooth brushing. Dental health is also discussed at meal times.

The teachers review the importance of brushing and flossing along with what foods are good for your teeth. The teachers also use books, they are placed strategically so they will be chosen for read-alouds.



Alimento	Componente Alimenticio	Edades 1-2	Edades 3-5
Desayuno (porción & cantidad)	Leche líquida	1/2 taza	3/4 taza
	Fruta o Vegetal	1/4 taza	1/2 taza
	Pan, Cereal frío, Granola	1/2 porción, 1/2 taza, 1/8 taza	1/2 porción, 1/2 taza, 1/8 taza
Almuerzo (porción & cantidad)	Leche líquida	1/2 taza	3/4 taza
	Carne o queso	1 oz.	1 1/2 oz.
	Cocidos/habichuelas/guisantes	1/4 taza	3/8 taza
	Crema de maní, crema de nuez	2 cda	3 cda
	Nueces o semillas	1/2 oz.	3/4 oz.
	Yogurt	1/2 taza	3/4 taza
	Vegetal y fruta (1 c/u)	1/8 taza c/u	1/4 taza c/u
	Pan/granos, Pasta	1/2 porción, 1/4 taza	1/2 porción, 1/4 taza
Bocadillo (porción y cantidad) Debe elegir dos diferentes componentes con proteína	Leche líquida	1/2 taza	1/2 taza
	Vegetales	1/2 taza	1/2 taza
	Fruta	1/2 taza	1/2 taza
	Carne o queso	1/2 oz.	1/2 oz.
	Cocidos/habichuelas/guisantes	1/8 taza	1/8 taza
	Crema de maní, crema de nuez	1 cda	1 cda
	Nueces o semillas	1/2 oz.	1/2 oz.
	Yogurt	1/4 taza	1/4 taza
Pan/granos, Pasta	1/2 porción, 1/4 taza	1/2 porción, 1/4 taza	

Remember you can find great learning resources, classroom news and ask questions on ClassTag!