



Requisitos de comida

Porcion recomendada		
1-2yr	3-5yr	6-12yr

1/4 c yogur = 1/2oz carne

1 vaso=8oz-16

1 oz.carne = 1 oz.queso = 2 oz. cottage cheese = 1 huevo = 2T crema de cacahuete = 1/4 vaso frijoles

1/2 sl=1/4-1/3c

1 sl=1/2-3/4c

**** si menos de 2 años leche entera**

Registro de Menu

				Dia de la Semana	Dia de la semana	Dia de la semana	Dia de la semana	Dia de la semana	
				Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	
Desayuno	Leche liquida	1/2 c	3/4 c	1 c	Leche 1% o menos	Leche 1% o menos	Leche 1% o menos	Leche 1% o menos	Leche 1 % o menos
	Jugo o fruta/vegetal	1/4 c	1/2 c	1/2 c					
	Pan/alt. de pan	1/2 sl	1/2 sl	1 sl					
	Carne, carne alt (en lugar de grano no mas de 3x semana)	1/2 oz	1/2 oz	1 oz					
<i>Escoje 2 de 5</i>				/	/	/	/	/	
Merienda AM	Leche liquida	1/2 c	1/2 c						1c
	Vegetal/ Jugo	1/2 c	1/2 c						3/4 c
	Fruta/ Jugo	1/2 c	1/2 c						3/4 c
	Pan. Alt de Pan	1/2 sl	1/2 sl						1 sl
	Carne, Carne Alt	1/2 oz	1/2 oz	1oz					
Lonche	Leche liquida	1/2 c	3/4 c	1c	Leche 1% o menos	Leche 1% o menos	Leche 1% o menos	Leche 1% o menos	Leche 1 % o menos
	Vegetal	1/8 c	1/4 c	1/2 c					
	Fruta	1/8 c	1/4 c	1/4 c					
	Pan alt de Pan	1/2 sl	1/2 sl	1 sl					
	Carne, alt. de carne	1 oz	1 1/2 oz	2 oz					
<i>Escoje 2 de 5</i>				/	/	/	/	/	
Merienda PM	Leche liquida	1/2 c	1/2 c						1c
	Vegetal/ Jugo	1/2 c	1/2 c						3/4 c
	Fruta/ Jugo	1/2 c	1/2 c						3/4 c
	Pan, Alt de Pan	1/2 sl	1/2 sl						1 sl
	Carne Alt de Carne	1/2 oz	1/2 oz	1oz					
Cena	Leche liquida	1/2 c	3/4 c	1c	Leche 1% o menos	Leche 1% o menos	Leche 1% o menos	Leche 1% o menos	Leche 1 % o menos
	Vegetal	1/8 c	1/4 c	1/2 c					
	Fruta	1/8 c	1/4 c	1/4 c					
	Pan alt de Pan	1/2 sl	1/2 sl	1 sl					
	Carne, alt. de carne	1 oz	1 1/2 oz	2 oz					
<i>Escoje 2 de 5</i>				/	/	/	/	/	
Merienda Noct	Leche liquida	1/2 c	1/2 c						1c
	Vegetal/ Jugo	1/2 c	1/2 c						3/4 c
	Fruta/ Jugo	1/2 c	1/2 c						3/4 c
	Pan, Alt de Pan	1/2 sl	1/2 sl						1 sl
	Carne Alt de Carne	1/2 oz	1/2 oz	1oz					