




# PROGRAMA DE COMIDA DE LOS NIÑOS

## Porciones y Cantidades

		EDAD 1 a 2	EDAD 3 a 5	EDAD 6 o 12
<b>DESAYUNO</b>  	<b>Leche</b>	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
	<b>Fruta o Vegetales o Jugo (100%)</b>	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
	<b>Pan o Alternativo</b>	1/2 tajada*	1/2 tajada*	1 tajada*
	o bollos, panecillos, etc...	1/2 porcion	1/2 porcion	1 porcion
	o cereal seco (en volumne o pesos) o cereal cocido, pasta, grano de cereal	1/4 taza (1/3 onza) 1/4 taza	1/3 taza (1/2 onza) 1/4 taza	3/4 taza (1 onza) 1/2 taza
<b>BOCADILLO</b>  Escoje 2 de los 4 componentes  	<b>Leche</b>	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
	<b>Fruta o Vegetales o Jugo (100%)</b>	1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza
	<b>Carne, pescado o pollo</b>	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
	o queso (natural o processado)	1 onza	1-1/2 onza	2 onza
	o requeson (cottage cheese)	1/8 taza o 1 onza	1/8 taza o 1 onza	1/4 taza o 1 onza
	o huevo (grande)	1 huevo	1 huevo	1 huevo
	o yogur, plano o con sabor, sin o con azucar	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
	o frijoles o chicharos secas o y cocidas	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza
	o mantequilla de mani o de baja calorìa	1 cucharra	1 cucharra	2 cucharra
	o mantequilla de cacahuete o otra semilla			
	Cacahuates, nuez, chicharos, semillas	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
	o una equivalencia de cantidad de qualquiera de los alternativos de carne			
	<b>Pan o Alternativo</b>	1/2 tajada*	1/2 tajada*	1 tajada*
o bollos, panecillos, etc...	1/2 porcion	1/2 porcion	1 porcion	
o cereal seco (en volumne o pesos) o cereal cocido, pasta, grano de cereal	1/4 taza (1/3 onza) 1/4 taza	1/3 taza (1/2 onza) 1/4 taza	3/4 taza (1 onza) 1/2 taza	
<b>ALMERZO/CENA</b>  	<b>Leche</b>	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
	<b>Carne o Pollo o Pescado o</b>	1 onza	1-1/2 onza	2 onza
	o queso (natural o processado)	1/2 onza	1/2 onza	1 onza
	o requeson (cottage cheese)	2 onzas (1/4 taza)	3 onzas (3/8 taza)	4 onzas (1/2 taza)
	o huevo (grande)	1 huevo	1 huevo	1 huevo
	o yogur, plano o con sabor, sin o con azucar	4 onzas (1/2 taza)	6 onzas (3/4 taza)	8 onzas (1 taza)
	o frijoles o chicharos secas o y cocidas	1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza
	o mantequilla de mani o de baja calorìa	2 cucharra	3 cucharra	4 cucharra
	o mantequilla de cacahuete o otra semilla			
	Cacahuates, nuez, chicharos, semillas	1/2 onza	3/4 onza	1 onza
	o una equivalencia de cantidad de qualquiera de los alternativos de carne			
	<b>Vegetales y/o Frutas (2 o mas)</b>	1/4 taza total	1/2 taza total	3/4 taza total
	<b>Pan o Alternativo</b>	1/2 tajada*	1/2 tajada*	1 tajada*
o bollos, panecillos, etc...	1/2 porcion	1/2 porcion	1 porcion	
pasta cocida, producto de pasta, o cereal	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza	

\* O una pocion equivalente como pan, galletas, pancillos, bollos, etc. hecho de grano entero o integral o harina o una pocion de grano integral o cereal enriquecido o una porcion cocida de arroz enriquecido o grano integral o otro producto de pasta.

### Puntos a Recordar

- Tener los registros del menù diariamente
- Solo marcar las comidas servidas a los niños presente
- Todo los niños deben ser servido la cantidad requisita
- Usa el jugo de frutas o de vegetales 100%