

## CHILD CARE FOOD PROGRAM MEAL PATTERN

FOOD CHART		AGE 1 up to 2	AGE 3 up to 5	AGE 6 up to 12
<b>BREAKFAST</b>	Milk	½ cup	¾ cup	1 cup
	Fruit, Vegetable, or 100% Juice	¼ cup	½ cup	½ cup
	Bread or Bread Alternate	½ slice*	½ slice*	1 slice*
	or rolls, muffins, etc.	½ serving	½ serving	1 serving
	or cold dry cereal or cooked cereal, pasta, noodle product	¼ cup (⅓ oz) ¼ cup	⅓ cup (½ oz) ¼ cup	¾ cup (1 oz) ½ cup
<b>SNACK</b>  Select 2 out of 4 components	Milk	½ cup	½ cup	1 cup
	Fruit, Vegetable, or 100% Juice	½ cup	½ cup	¾ cup
	Lean Meat, fish or poultry (edible portion as served)	½ ounce	½ ounce	1 ounce
	or cheese (natural or processed)	½ ounce	½ ounce	1 ounce
	or cottage cheese, cheese food/spread substitute	⅛ cup or 1 oz	⅛ cup or 1 oz	¼ cup or 2 oz
	or egg (large)	1 egg	1 egg	1 egg
	or yogurt, plain or flavored, unsweetened or sweetened	¼ cup	¼ cup	½ cup
	or cooked dried beans or dried peas*	⅛ cup	⅛ cup	¼ cup
	or peanut butter, reduced-fat peanut butter, soy nut butter or other nut or seed butters	1 Tbsp	1 Tbsp	2 Tbsp
	or peanuts, soy nuts, tree nuts, roasted peas, or seeds	½ ounce	½ ounce	1 ounce
	or an equivalent quantity of any combination of the above meat/meat alternatives			
	Bread or Bread Alternate	½ slice*	½ slice*	1 slice*
	or rolls, muffins, etc.	½ serving	½ serving	1 serving
or cold dry cereal (volume or weight, whichever is less) or cooked cereal, pasta, noodle product or cereal grains	¼ cup (⅓ oz) ¼ cup	⅓ cup (½ oz) ¼ cup	¾ cup (1 oz) ½ cup	
<b>LUNCH/SUPPER</b>	Milk	½ cup	¾ cup	1 cup
	Meat or Poultry or Fish	1 ounce	1½ ounces	2 ounces
	or cheese	1 ounce	1½ ounces	2 ounces
	or cottage cheese, cheese food/spread	¼ cup (2 oz)	⅜ cup (3 oz)	½ cup (4 oz)
	or egg (large)	1 egg	1 egg	1 egg
	or yogurt, plain or flavored, unsweetened or sweetened	½ cup	¾ cup	1 cup
	or cooked dry beans and peas	¼ cup	⅜ cup	½ cup
	or peanut butter, reduced-fat peanut butter, soy nut butter or other nut or seed butters	2 Tbsp	3 Tbsp	4 Tbsp
	or peanuts, soy nuts, tree nuts, roasted peas, or seeds	½ ounce	¾ ounce	1 ounce
	or an equivalent quantity of any combination of the above meat/meat alternatives			
	Vegetable and/or Fruits (2 or more) kinds	¼ cup total	½ cup total	¾ cup total
Bread or Bread Alternate or	½ slice*	½ slice*	1 slice*	
or rolls, muffins, etc.	½ serving	½ serving	1 serving	
cooked pasta, noodle product, or cereal	¼ cup	¼ cup	½ cup	

\* or an equivalent serving of an acceptable bread alternate such as corn bread, biscuits, rolls, muffins, etc., made of whole grain or enriched meal or flour or a serving of whole grain or enriched cereal or a serving of cooked enriched or whole-grain rice or macaroni or other pasta product

### Points to Remember

- Keep menu records daily
- Count meals served to enrolled children only
- Each child must be served the required amount of each food group at all meals
- Use full-strength 100% fruit or vegetable juice

# PROGRAMA DE COMIDA LE LOS NINOS

## Porciones y Cantidades

		EDAD 1 a 2	EDAD 3 a 5	EDAD 6 a 12
<b>DESAYUNO</b>	<b>Leche</b>	½ taza	¾ taza	1 taza
	<b>Fruta o Vegetales o Jugo (100%)</b>	¼ taza	½ taza	½ taza
	<b>Pan o Alternativo</b>	½ tajada*	½ tajada*	1 tajada*
	o bollos, panecillos, etc.	½ porción	½ porción	1 porción
	o cereal seco (en volumen o pesos) o cereal cocido, pasta, grano de cereal	¼ taza (⅓ onza) ¼ taza	⅓ taza (½ onza) ¼ taza	¾ taza (1 onza) ½ taza
<b>BOCADILLO</b>  Escoge 2 de los 4 componentes	<b>Leche</b>	½ taza	½ taza	1 taza
	<b>Fruta o Vegetales o Jugo (100%)</b>	½ taza	½ taza	¾ taza
	<b>Carne o pescado o pollo</b>	½ onza	½ onza	1 onza
	o queso (natural o procesado)	½ onza	½ onza	1 onza
	o requesón (cottage cheese)	⅛ taza o 1 onza	⅛ taza o 1 onza	¼ taza o 2 onza
	o huevo (grande)	1 huevo	1 huevo	1 huevo
	o yogur, plano o con sabor, sin o con azúcar	¼ taza	¼ taza	½ taza
	o frijoles o chicharos secas o y cocidas	⅛ taza	⅛ taza	¼ taza
	o mantequilla de maní o de baja caloría	1 Cucharra	1 Cucharra	2 Cucharra
	o mantequilla de cacahuate o otra semilla			
	o cacahuates, nuez, chicharos, semillas	½ onza	½ onza	1 onza
	o una equivalencia de cantidad de cualquiera de los alternativos de carne			
<b>Pan o Alternativo</b>	½ tajada*	½ tajada*	1 tajada*	
o bolos, panecillos, etc.	½ porción	½ porción	1 porción	
o cereal seco (en volumen o pesos) o cereal cocido, pasta, grano de cereal	¼ taza (⅓ onza) ¼ taza	⅓ taza (½ onza) ¼ taza	¾ taza (1 onza) ½ taza	
<b>ALMERZO/CENA</b>	<b>Leche</b>	½ taza	¾ taza	1 taza
	<b>Carne o pollo o pescado</b>	1 onza	1½ onza	2 onzas
	o queso (natural o procesado)	1 onza	1½ onza	1 onzas
	o requesón (cottage cheese)	¼ taza (2 onza)	⅜ taza (3 onza)	½ taza (4 onza)
	o huevo (grande)	1 huevo	1 huevo	1 huevo
	o yogur, plano o con sabor, sin o con azúcar	½ taza	¾ taza	1 taza
	o frijoles o chicharos secas o y cocidas	¼ taza	⅜ taza	½ taza
	o mantequilla de maní o de baja caloría	2 Cucharra	3 Cucharra	4 Cucharra
	o mantequilla de cacahuate o otra semilla			
	o cacahuates, nuez, chicharos, semillas	½ onza	¾ onza	1 onza
	o una equivalencia de cantidad de cualquiera de los alternativos de carne			
	<b>Vegetales y/o Frutas (2 o mas)</b>	¼ taza total	½ taza total	¾ taza total
<b>Pan o Alternativo</b>	½ tajada*	½ tajada*	1 tajada*	
o bollos, panecillos, etc.	½ porción	½ porción	1 porción	
pasta cocida, producto de pasta, o cereal	¼ taza	¼ taza	½ taza	

\* O una porción equivalente como pan, galletas, panecillos, bolos, etc. Hecho de grano entero o integral o harina o una porción de grano integral o cereal enriquecido o una porción cocida de arronza enriquecido o grano integral u otro producto de pasta.

### Puntos a Recordar

- Tener los registros del menú 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%