Programa de servicios de alimentos durante el verano
Departamento de Acción Comunitaria y Servicios Humanos del Condado de Miami-Dade (CAHSD)
Menú de alimentos fríos – 2023

CICLO 1 2023 - CAHSD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO: **Leche**	Leche blanca 1% (8 fl. oz)	Leche blanca 1% (8 fl. oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne (C/SC) (Opcional)					Lasca de queso 5 oz
Vegetales/Frutas	Compota de manzana (½ taza)	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Mezcla de jugos de frutos del bosque 100% (½ taza o 4 oz)	Banana natural (½ taza)	Manzana natural (½ taza)
Granos/Frutas	Panecillo inglés (1 oz)	Pan de pasas y canela con mantequilla (1 oz)	*Bagel* con queso crema (1 oz)	Cereal frío enriquecido (1 taza)	Pan de harina integral (0.9 oz / 25g)
ALMUERZO/CENA: **Leche**	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne	Sándwich California Club (2 oz de pollo y 0.5 oz de queso)	Sándwich de queso (2 oz de queso americano amarillo y 2 oz de queso americano blanco)	Sándwich de pavo y queso (2 oz de pavo y ½ oz de queso americano amarillo)	Sándwich de pollo rebozado en trozos y queso americano (3 oz de pollo y 0.5 oz de queso)	Sándwich de hamburguesa de pollo (3 oz de hamburguesa)
1ros vegetales/frutas	Mezcla de jugos de frutos del bosque 100% (½ taza o 4 oz)	Zanahorias pequeñas (½ taza)	Mezcla de jugos de frutos del bosque 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Zanahorias pequeñas (½ taza)
2dos vegetales/frutas	Naranja natural (½ taza)	Jugo de manzana 100% (½ taza o 4 oz)	Zanahorias pequeñas (½ taza)	Compota de manzana (½ taza)	Banana natural (½ taza)
Granos/Pan	Pan de grano integral (1.8 oz / 50 g)	Pan de grano integral (1.8 oz / 50 g)	Pan de grano integral (1.8 oz / 50 g)	Panecillo alargado -*hoagie* (1.8 oz / 50 g)	Panecillo de harina integral para sándwich (1.8 oz / 50 g)
Otros/Condimentos	Mayonesa (1 paq. c/u)	Salsa Ranch en dosis indiv. (1 paq.)	Mostaza/Salsa Ranch (1 paq. c/u)	Cátsup (1 paq. c/u)	Salsa Ranch (1 paq.)
MERIENDA: Leche				Leche blanca 1% (8fl oz)	
Vegetales/Frutas	Mezcla de jugos de frutas 100% (¾ taza o 6 oz)	Manzana natural (¾ taza)	Jugo de manzana 100% (¾ taza o 6 oz)		Mezcla de jugos de frutas 100% (¾ taza o 6 oz)
Granos/Pan	Pan de banana con chispas de chocolate (1.8 oz / 50 g)	Galleticas Goldfish de merienda (0.75 oz)	Muffin - sabores variados (1.8 oz)	Galleticas Goldfish de avena y miel (26 g)	Galleticas – sabores variados (2.2 oz/63 g)

*** Esta institución ofrece igualdad de oportunidades** **Menú creado por: *Rani Panchanathan, RDN. LDN.,* Fecha: 21/04/2023**

Programa de servicios de alimentos durante el verano
Departamento de Acción Comunitaria y Servicios Humanos del Condado de Miami-Dade (CAHSD)
Menú de alimentos fríos – 2023

CICLO 2 2023 - CAHSD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO: Leche	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne (Opcional)				Rebanada de queso amarillo (0.5 oz)	
Vegetales/Frutas	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de naranja 100% (½ taza o 4 oz)	Compota de manzana (½ taza)	Manzana natural (½ taza)	Jugo de naranja 100% (½ taza o 4 oz)
Granos/Frutas	Cereal frío enriquecido (1 taza)	*Bagel* con queso crema (1 oz)	Panecillo inglés con jalea (1 oz)	Pan de harina integral (0.9 oz / 25 g)	Muffin - sabores variados (1.8 oz)
ALMUERZO/CENA: Leche	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne	Sándwich de pavo y queso suizo (2 ½ oz de pavo y ½ oz de queso suizo)	Sándwich California Club (2 oz de pollo y ½ oz de queso)	Sándwich de hamburguesa de pollo (3 oz de hamburguesa)	Sándwich de pollo rebozado en trozos y queso americano (3 oz de pollo y 0.5 oz de queso)	Sándwich de queso (2 oz de queso americano amarillo y 2 oz de queso americano blanco)
1ros vegetales/frutas	Mezcla de jugos frutas 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de manzana 100% (½ taza o 4 oz)	Mezcla de jugo de frutos del bosque 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Zanahorias pequeñas (½ taza)
2dos vegetales/frutas	Naranja natural (½ taza)	Zanahorias pequeñas (½ taza)	Banana natural (½ taza)	Compota de manzana (½ taza)	Mezcla de jugos frutas 100% (½ taza)
Granos/Pan	Pan de grano integral (1.8 oz/ 50 g)	Pan de grano integral (1.8 oz / 50 g)	Panecillo de harina integral (1.8 oz / 50 g)	Panecillo alargado - *hoagie* (1.8 oz / 50 g)	Panecillo alargado - hoagie (1.8 oz / 50 g)
Otros/Condimentos	Mostaza (1 paq. c/u)	Mostaza/Salsa Ranch (1 paq. c/u)	Mayonesa (1 paq. c/u)	Aderezo italiano (1 paq. c/u)	Salsa Ranch (1 paq.)
MERIENDA: Leche			Leche blanca 1% (8 fl oz)		
Vegetales/Frutas	Manzana natural (¾ taza)	Mezcla de jugos frutas 100% (¾ taza o 6 oz)		Jugo de frutos del bosque 100% (¾ taza o 6 oz)	Jugos de manzana (¾ taza o 6 oz)
Granos/Pan	Muffin – sabores variados (1.8 oz)	Galletas Graham (1oz)	Galleticas Goldfish de merienda (0.75 oz)	Galleticas – sabores variados (2.2 oz / 63 g)	Pan de banana (1.8 oz / 50 g)

*** Esta institución ofrece igualdad de oportunidades**

Menú creado por: *Rani Panchanathan, RDN. LDN.*, Fecha: 21/04/2023

Programa de servicios de alimentos durante el verano
Departamento de Acción Comunitaria y Servicios Humanos del Condado de Miami-Dade (CAHSD)
Menú de alimentos fríos – 2023

CICLO 3 2023 - CAHSD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO: Leche	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne (Opcional)					
Vegetales/Frutas	Manzana natural (½ taza)	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de naranja 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de manzana 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de varios frutos del bosque (½ taza o 4 oz)
Granos/Frutas	Cereal frío enriquecido (1 taza)	Pan de banana (1.8 oz / 50 g)	Cereal frío enriquecido (1 taza)	*Bagel* con queso crema (1 oz)	Panecillo inglés con jalea (1 oz)
ALMUERZO: Leche	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne	Sándwich de pollo rebozado en trozos y queso americano (3 oz de pollo y 0.5 oz de queso)	Sándwich de hamburguesa de pollo (3 oz de hamburguesa)	Sándwich de queso (2 oz de queso americano amarillo y 2 oz de queso americano blanco)	Sándwich California Club (2 oz de pollo y ½ oz de queso)	Sándwich de jamón de pavo y queso (2 oz de jamón de pavo y ½ oz de queso americano amarillo)
1ros vegetales/frutas	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de varias frutas 100% (½ taza o 4 oz)	Mezcla de jugos de frutos del bosque 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Zanahorias pequeñas (½ taza)
2dos vegetales/frutas	Compota de manzana (½ taza)	Banana natural (½ taza)	Zanahorias pequeñas (½ taza)	Compota de manzana (½ taza)	Mezcla de jugos de frutas 100% (½ taza o 4 oz)
Granos/Pan	Pan redondo- *hoagie* (1.8 oz / 50 g)	Panecillo de grano integral para sándwich (1.8 oz / 50 g)	Pan de grano integral (1.8 oz / 50 g)	Pan de grano integral (1.8 oz / 50 g)	Panecillo de grano integral para sándwich (1.8 oz / 50 g)
Otros/Condimentos		Mostaza (1 paq. c/u)	Salsa Ranch (1 paq. c/u)		Mostaza/Salsa Ranch (1 paq.)
MERIENDA: Leche				Leche blanca 1% (8 fl oz)	
Vegetales/Frutas	Mezcla de jugos de frutas (¾ taza o 6 oz)	Mezcla de jugo de frutas del bosque (¾ taza o 6 oz)	Manzana natural (¾ taza)		Jugo de manzana (¾ taza) o 6 oz
Granos/Pan	Muffin – sabores variados (1.8 oz)	Galleticas Graham (1 oz)	Galletas President (1 oz)	Galleticas variadas (2.2 oz / 63 g)	Pan de banana con chispas de chocolate (1.8 oz / 50 g)

*** Esta institución ofrece igualdad de oportunidades** **Menú creado por: *Rani Panchanathan, RDN. LDN.*, Fecha: 21/04/2023**

Programa de servicios de alimentos durante el verano
Departamento de Acción Comunitaria y Servicios Humanos del Condado de Miami-Dade (CAHSD)
Menú de alimentos fríos – 2023

CICLO 4 2023 - CAHSD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO: Leche	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne (Opcional)					
Vegetales/Frutas	Naranja natural (½ taza)	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Banana natural (½ taza)	Jugo de naranja 100% (½ taza o 4 oz)	Compota de manzana (½ taza)
Granos/Frutas	Muffin – sabores varios (1.8 oz)	*Bagel* con queso crema (1 oz)	Cereal frío enriquecido (1 taza)	Pan de canela y pasas con mantequilla (1 oz)	Pan de banana (1.8 oz/50 g)
ALMUERZO: Leche	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne	Sándwich de pavo y queso (2½ oz de pavo y ½ oz de queso suizo)	Sándwich California Club (2 oz de pollo y ½ oz de queso)	Sándwich de hamburguesa de pollo (3 oz de hamburguesa)	Sándwich de pollo rebozado en trozos y queso americano (3 oz de pollo y 0.5 oz de queso)	Sándwich de queso (2 oz de queso americano amarillo y 2 oz de queso americano blanco)
1ros vegetales/frutas	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de manzana 100% (½ taza o 4 oz)	Mezcla de jugos de frutas 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Zanahorias pequeñas (½ taza)
2dos vegetales/frutas	Manzana natural (½ taza)	Zanahorias pequeñas (½ taza)	Naranja natural (½ taza)	Compota de manzana (½ taza)	Mezcla de jugos de frutas 100% (½ taza)
Granos/Pan	Panecillo alargado - *hoagie* (1.8 oz / 50 g)	Pan de grano integral (1.8 oz / 50 g)	Pan de grano integral (1.8 oz / 50 g)	Panecillo alargado - *hoagie* (1.8 oz / 50 g)	Panecillo alargado - *hoagie* (1.8 oz / 50 g)
Otros/Condimentos	Mayonesa (1 paq. c/u)	Mostaza/salsa Ranch (1 paq. c/u)	Mayonesa (1 paq. c/u)	Aderezo italiano (1 paq. c/u)	Salsa Ranch (1 paq.)
MERIENDA: Leche		Leche blanca 1% (8 fl oz)			
Vegetales/Frutas	Mezcla de jugos de frutas (¾ taza o 6 oz)		Manzana natural (¾ taza)	Jugo de frutos del bosque 100% (¾ taza o 6 oz)	Manzana natural (¾ taza)
Granos/Pan	Pan de vainilla y arándanos (1.8 oz / 50 g)	Galleticas de avena y miel (26g)	Galletas President (1 oz)	Muffin – sabores variados (1.8 oz.)	Galleticas variadas

*** Esta institución ofrece igualdad de oportunidades**

Menú creado por: *Rani Panchanathan, RDN. LDN.*, Fecha: 21/04/2023

Programa de servicios de alimentos durante el verano
Departamento de Acción Comunitaria y Servicios Humanos del Condado de Miami-Dade (CAHSD)
Menú de alimentos fríos – 2023

CICLO 5 2023 - CAHSD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO: Leche	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne (Opcional)					
Vegetales/Frutas	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Banana natural (½ taza)	Compota de manzana (½ taza)	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de naranja 100% (½ taza o 4 oz)
Granos/Frutas	Cereal frío enriquecido (1 taza)	Pan de banana y chispas de chocolate (1.8 oz)	Panecillo inglés con jalea (1 oz)	Bagel con queso crema (1 oz)	Muffin – varios sabores (1.8 oz)
ALMUERZO/CENA: Leche	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne	Sándwich de hamburguesa de pollo (3 oz de hamburguesa)	Sándwich de pollo rebozado en trozos y queso americano (3 oz de pollo y 0.5 oz de queso)	Sándwich de pavo y queso (2 oz de pavo y ½ queso americano amarillo)	Sándwich California Club (2 oz de pollo y ½ oz de queso)	Sándwich de queso (2 oz de queso americano amarillo y 2 oz de queso americano blanco)
1ros vegetales/frutas	Mezcla de jugos de frutas 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de frutos del bosque 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de manzana 100% (½ taza o 4 oz)	Zanahorias pequeñas (½ taza)
2dos vegetales/frutas	Naranja natural (½ taza)	Compota de manzana (½ taza)	Zanahorias pequeñas (½ taza)	Naranja natural (½ taza)	Mezcla de jugos de frutas 100% (½ taza)
Granos/Pan	Panecillo de grano integral (1.8 oz / 50 g)	Panecillo alargado - *hoagie* (1.8 oz / 50 g)	Pan de grano integral (1.8 oz / 50 g)	Pan de grano integral (1.8 oz / 50 g)	Panecillo de grano integral (1.8 oz / 50 g)
Otros/Condimentos	Cátsup (1 paq. c/u)	Cátsup (1 paq. c/u)	Mayonesa/Salsa Ranch (1 paq. c/u)		Salsa Ranch (1 paq.)
MERIENDA: Leche			Leche blanca 1% (8 fl oz)		Leche blanca 1% (8fl oz)
Vegetales/Frutas	Manzana natural (¾ taza)	Mezcla de jugos de frutas (¾ taza o 6 oz)		Jugo de frutos del bosque 100% (¾ taza o 6 oz)	Jugo de manzana 100% (¾ taza o 6 oz)
Granos/Pan	Muffin – sabores variados (1.8 oz)	Galleticas Graham (1oz eq./ 22 g)	Galleticas Goldfish de avena y miel (26 g)	Galleticas variadas (2.2 oz / 63 g)	Pan de banana (1.8 oz / 50 g)

*** Esta institución ofrece igualdad de oportunidades** **Menú creado por: *Rani Panchanathan, RDN. LDN*., Fecha: 21/04/2023**