



Mayo 2023 Boletín de nutrición

Rábanos

Este mes aprenderemos sobre los rabanitos

El rábano es un tubérculo comestible que comúnmente tiene la piel roja con pulpa blanca, sin embargo, hay muchos tamaños y colores. Los rábanos crudos tienen un sabor picante, pero cuando se cocinan tienen un sabor suave y dulce.

Siembra tus propios rábanos

¡Su hijo/a puede ayudar a hacer agujeros en la tierra, colocar semillas en agujeros, regar y ver crecer los rábanos!



Necesitarás:

- Recipiente (debe tener al menos 6 pulgadas de profundidad y contener orificios de drenaje) o espacio exterior para plantar y cultivar rábanos
- Tierra (la tierra para macetas sirve)
- Semillas de rábano
- Agua



Cómo sembrarlos:

1. Agregue tierra en el macetero. Si planta directamente en la tierra, asegúrese de que el espacio esté libre de malezas y que la tierra esté suelta.
2. Use su dedo y haga pequeños agujeros en la tierra con una separación de aproximadamente 2 cm.
3. Coloque 2-3 semillas de rábano en cada hoyo.
4. Cubre los agujeros con tierra.
5. Regar y dejar crecer. Tus rábanos deberían sobresalir de la tierra en aproximadamente una semana. Si las plantas están abarrotadas, distribúyalas.
6. Sus rábanos deben estar listos para comer en unos 21 días!



Feliz cumpleaños Head Start

El 18 de mayo es el 57 cumpleaños de Head Start.

Nuestro centro lo celebrará preparando Banana Splits para el desayuno. **Hazlos en casa...**

Desayuno - Banana Splits

Ingredientes:

- plátanos
- Yogur bajo en grasa, vainilla o fresa
- Trocitos de piña
- Arroz inflado
- Miel (opcional)
- Coberturas adicionales (opcional): bayas, nueces, mantequilla de maní y más



Elaboración:

Para cada porción, pele y corte cada plátano por la mitad a lo largo. Coloque 2 mitades en un recipiente.

Vierta el yogur sobre el plátano como desee.

Cubra con trocitos de piña y arroz crujiente. Echar miel por encima.

Nota: A los bebés menores de 12 meses no se les debe dar miel. La miel puede contener bacterias que el sistema digestivo de un bebé en desarrollo no puede manejar.

Celebración cultural



Mayo es el Mes de la Herencia Asiático-Americana y de las Islas del Pacífico (AAPI). AAPI representa un grupo diverso de naciones, regiones y grupos étnicos, por lo que incluye varias comidas. Nuestros centros harán Wraps asiáticos de pollo con Zanahorias y jengibre.

Menú de mayo



¡Apoyamos a los agricultores locales!
Los alimentos de origen local se indican en **rojo**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades"

Leche servida diariamente en el desayuno y el almuerzo. Leche entera para 12-24 meses, leche baja en grasa para mayores de 2 años. Agua disponible todo el día. Menús desarrollados siguiendo USDA CACFP. IN = avena integral CN = Cantidad nutricional infantil.

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

<p>Melocotones Avena</p> <p>Carnitas en pan IN Frijoles Horneados Cóctel de frutas</p> <p>Pera Leche</p>	<p>Mandarinas Yogur</p> <p>Pollo crujiente IN y lechuga Mandarinas</p> <p>Chips con Salsa IN</p>	<p>Manzanas Cheerios IN hamburguesa en Bollo IN Rábanos Asados Peras Banana Queso</p>	<p>Banana Panecillo inglés IN</p> <p>macarrones con queso Brócoli fresas Yogur</p> <p>Mandarin Leche</p>	<p>Melocotones Requesón</p> <p>Tamal IN Frijoles refritos mango</p> <p>Manzana Goldfish IN</p>
<p>Mandarinas y Corndog IN CN</p> <p>Ensalada de Lechuga Fruta tropical Palitos de pan IN</p> <p>Manzana Yogur</p>	<p>Piña Rice Chex IN</p> <p>Pollo Y Gofres IN Maíz Melocotón</p> <p>Rodajas rábano Leche</p>	<p>Plátano Avena</p> <p>Dumpling de pollo Espárragos Mandarinas</p> <p>Melocotones Requesón</p>	<p>Fruit Cocktail Yogurt</p> <p>WG Spaghetti with Meat Sauce Tossed Salad Blueberries</p> <p>Pear Milk</p>	<p>Mandarina Cheerios IN</p> <p>Ensalada de atún con Pan Pita Rodajas de pepino Peras troceadas</p> <p>Manzana Grahams IN</p>
<p>Mandarina Requesón</p> <p>Pollo Alfredo IN Ensalada de espinacas Melocotones</p> <p>Manzana WG Grahams</p>	<p>Peras Avena</p> <p>Carne Rock & Roll en Wrap IN Guisantes y Zanahorias Piña machacada</p> <p>Mandarinas Leche</p>	<p>Plátano Tostada GT</p> <p>Pollo Tabbouleh Cóctel de frutas</p> <p>melocotones Requesón</p>	<p>Desayuno Banana split para el ¡Cumpleaños de Head Start!</p> <p>Empanada De Costilla De Cerdo Bollo IN Judías verdes mandarinas Banana Leche</p>	<p>Piña Salchicha De Pavo CN</p> <p>Haz tu propia pizza Arándanos</p> <p>Mandarina Yogur</p>
<p>Manzana Gofre GT</p> <p>tacos de res Ensalada de lechuga Fruta tropical Chips IN</p> <p>Palito de pan WG Marinara</p>	<p>Melocotones Cheerios IN</p> <p>Pavo asado en panecillo IN Hojaldres de batata Espárragos</p> <p>Plátano Yogur</p>	<p>Avena compota de manzana</p> <p>Comida Cultural: Pollo Asiático en envoltura IN zanahorias con jengibre Piña machacada</p> <p>Leche Mandarina</p>	<p>Plátano Chex IN</p> <p>Huevos revueltos Empanada de hash brown Arándanos Panecillo GT</p> <p>Apio + PB Leche</p>	<p>Naranjas Yogur</p> <p>Bocaditos de queso IN Judías verdes Cóctel de frutas</p> <p>Manzana Queso</p>

29
NO HAY ESCUELA

30
Manzana Cheerios IN
Hamburguesa en Bollo IN Judías verdes Peras
Plátano Leche

31
Melocotones Avena
¡Celebración de picnic del último día!
Pavo Sammy IN Palitos de zanahoria Plátano
Elmo Pops

Este mes aprenderemos sobre los rábano!

Scan for recipes



Mayo 2023

Seguimiento de comidas en familia para el " In-Kind"



Marca con un círculo las comidas que hacen juntos en familia.

D = Desayuno A = Almuerzo C =Cena

Comer juntos

Sentarse todos juntos a la mesa

Sin televisión - conversar



- Los niños que comen la mayoría de sus comidas con sus familias:
- Lo hacen mejor en la escuela
 - Aprenden habilidades sociales, como hablar con otros y compartir.
 - Come más saludable
 - Gana independencia y confianza

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Total de la semana
	1 D A C	2 D A C	3 D A C	4 D A C	5 D A C	6 D A C	—
7 D A C	8 D A C	9 D A C	10 D A C	11 D A C	12 D A C	13 D A C	Total de la semana —
14 D A C	15 D A C	16 D A C	17 D A C	18 D A C	19 D A C	20 D A C	Total de la semana —
21 D A C	22 D A C	23 D A C	24 D A C	25 D A C	26 D A C	27 D A C	Total de la semana —
28 D A C	29 D A C	30 D A C	31 D A C				Total de la semana —

Nombre del niño/a: _____

Dirección: _____

Nombre de la madre o padre: _____

Firma: _____

Total comidas del mes _____