OREGON DEPARTMENT OF EDUCATION

CICLO de MENUS para los Programas de Nutrición Infantil – *De Un Vistazo*

Los menús de ciclo son un elemento clave en el planeamiento eficaz del menú para los modelos de la comida del Programa de Nutrición Infantil. Los menús de ciclo ayudaran a ahorra tiempo, a simplificar los pedidos y compras, y hacer el proceso del papeleo menos de abrumadoras, permitiendo más tiempo para la preparación de sabrosas comidas nutritivas para los participantes.

¿Qué es un Menú de Ciclo?

- Un menú del ciclo es una serie de menús que se repite sobre un periodo de tiempo especifico.
- El menú es diferente cada día durante el ciclo
- Al final del ciclo, el menú se repite

¿Cuáles son las ventajas de un menú de ciclo?

- Ahorraras tiempo y costos de mano de obra
  - Elimina el planeamiento continuo de menús
  - Recopilación de información para acreditar los alimentos es mas eficiente
  - Los procedimientos de compra pueden ser estandarizados
  - Se calculan los costos de menú una vez por ciclo
  - La listas de compras pueden ser estandarizadas y ser desarrollados
  - Se prevé una producción más eficiente
- Permita que los planificadores del menú ofrezcan una variedad de selecciones del menú
  - Los planificadores pueden aprovecharse de los ingredientes de la temporada y de los días de la celebración
- Controla los costos de la comida
  - Proyecte para la cantidad exacta de comida que se tiene que compra
  - Los articulos regularmente que son usados se pueden compare en bulto
- Reducir los costos de almacenamiento
  - Ayuda a compradores a guardar la acción en los niveles apropiados
- Reduzca el desperdicio de comida
  - Los menús se preparan en varias ocasiones, haciéndolo mas fácil proyectar cantidad de la comida para preparase

Pasos para la Planificación de Menús de Ciclo

1. Reunir los recursos de planificación de menús (ex: recetas, CN etiquetas, FBG etc.)
2. Decidir sobre la duración del ciclo (ex: uno, dos, tres, semanas etc.)
3. Planee los platos principales (entrées) primero
   - Planificar un plato principal (entrée) para cada día
   - Variar la carne/carne alternativa durante toda la semana
4. Añada las comidas al servicio con el plato principal para cumplir los requisitos del Patrón de Comida
5. Recuerda las instrucciones básicas del planeamiento de la comida:
   - Incluya una variedad de comidas
   - Incluya las comidas familiares, así como las nuevas comidas
   - Incluya diferentes forma, colores, texturas, sabores y temperaturas de la comida
   - Mantenga un balance de alto-costo de comidas y comidas baratas entre la semana.
   - Incluye comidas que son culturales y relevantes

TIPS/Conejos

- Varíe los métodos de la preparación en el menú de un día así que el equipo no será sobrecargado
- Incluya los dos verduras crudas y cocinadas
- Incluya una variedad de comidas así que los participantes consiguen una amplia gama de alimentos
- Considere cuando llegaran las comidas frescas y cuánto tiempo durar
- Considerar los tiempos de entrega y capacidad de almacenamiento de los refrigeradores y congeladores
- Considerar la temporada
- Recuerde que los menús de ciclo pueden ser flexibles permitiendo las variaciones para los días de fiesta, las frutas y verduras estacionales, los artículos especiales, y el uso de las comidas del USDA

RECURSOS: El entrenamiento individual y los recursos adicionales para los menús de cicló se pueden encontrar en la página web del entrenamiento de Nutrición Infantil de ODE

Lo Que Se Parece Un Ciclo de Menú

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1er Semana	Hamburguesa en Pan de Trigo	Pollo Sésamo Dulce con Arroz Integral	Palillos de Pizza de Queso con Salsa de Marinar	Taco Caminando	Nuggets de Pollo
2a Semana	Sándwich de Pollo Asado	Pollo Empanizado con Papitas Fritas	El Rotini Delirante con Salsa de Carne	Burrito Carnoso de Res	Sándwich de Queso tostadito
3a Semana	Macaron con Queso	Platillo de Pollo con Brócoli con Fideo Oriéntale	Pizza de Pepperoni	Quesadilla Peculiar	Hamburguesas del Descuidado Joe
4a Semana	Pollo con BBQ salsa y un bolillo de Trigo Integral	Pequeña Sándwich de Albóndigas	Pavo con Salsa de Teriyaki con Arroz Integral	Ensalada de Taco con un platillo de Tortilla	Sándwich de Pescado del Puerto
5a Semana	Chili con Quesito	Pollo Agridulce con Arroz Integral	Pizza Mexicana	Pollo con Pasta Alfredo Torcido	Deli Delicioso

- Primero recoger la documentación para acreditar todos los platos principales (entrées) que sean servidos.
  - Por ejemplo: Las recetas del USDA, las recetas con una Hoja de Trabajo del Análisis de la Receta del USDA (RAW son las letras en inglés), los productos con un Declaración de la Formulación del Producto del Fabricante, la Etiqueta de CN o la otra documentación que acredita aceptable.
- Semana tras semana – comience a planear el menú. Comience con elegir los entrées para cada semana. Después, añada fruta, verduras y leche.
- Mira el menú en total mensualmente para la balanza y la variedad.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1er Semana	Hamburguesa con pan Integral Rebanadas de Papa cocinado en Horno Rebanadas de Manzana Leche*	Pollo Sésamo Dulce con Arroz Integral Ensalada Verde del Jardín Albaricoques Leche	Palillos de Pizza de Queso con Salsa de Marinar A Medias Ensalada Peras Frescas de Oregón Leche	Taco Caminando Frijoles Negros Marinado, Ensalada, Salsita, Preciosas Uvas Leche	Nuggets de Pollo Deditos Fabulosas de Calabaza Sandia Maravilloso Leche
2a Semana	Sándwich de Pollo Asado Ensalada de 3 Frijoles Taza de Durazno Leche	Pollo Empanizado con Papitas Fritas Canasta de Manzana de 3 colores Leche	El Rotini Delirante con Salsa de Carne Mezcla de Verduras Italiana al Vapor Duraznos Leche	Burrito Carnoso de Res La Comida Súper de Popeye con Tomate Naranjas Sonrientes Leche	Sándwich de Queso tostadito Verduras Frescas Arándonos de Oregón Leche
3a Semana	Macaron con Queso Ensalada de Popeye Tomates Fresco del Jardín Grande Uvas Verde Leche	Platillo de Pollo con Brócoli con Fideo Oriéntale Piña Leche	Pizza de Pepperoni Verduras Asadas en Horno Manzana molida Leche	Quesadilla Peculiar Palitos de Verduras y Salsa Picante Duraznos Leche	Hamburguesas del Descuidado Joe Mechas de Papitas Kiwi y Fresas Leche
4a Semana	Pollo con BBQ salsa y un bolillo de Trigo Integral Frijoles Vegetariano al Horno Leche	Pequeña Sándwich de Albóndigas Ejotes de Oregón Manzanas Frescas del Otoño Leche	Pavo con Salsa de Teriyaki con Arroz Integral La Comida Súper de Popeye Mandarinas Leche	Ensalada de Taco con un platillo de Tortilla Platillo de Fruta Tropical Leche	Sándwich de Pescado del Puerto Papitas de Camote Barrita de Fruta Favorita Leche
5a Semana	Chili con Quesito Calabacita al Horno Manzana Fresca Leche	Pollo Agridulce con Arroz Integral Mezcla de Vegetales Orientales Piña Cortada Leche	Pizza Mexicana Elotes del Carnaval Peras Frescas Leche	Pollo con Pasta Alfredo Torcido Ensalada Naranjas Leche	Delicioso Sándwich de Deli Pequeña Zanahorias y Humus Tacita de Fresas Leche

- Paso Siguiente – Añada todos los artículos adicionales necesarios para hacer el menú de cada día reembolsable y para compile con los requisitos semanales para cada componente.
- Añada la leche al menú que indica las opciones que están permitidas bajo el Patrón de Comida que está ofreciendo.
- Finalmente, incluya la Declaración de Los Derechos Civiles.

*Selecciones diarias incluyen una opción de bajo contenido grase (sin sabor) o leche descremada (sin sabor o con sabor).

Esta institución es proveedor de la igualdad de opporuntidades