

Fecha:

11/3-11/7/2025

Menú para:

Early Head Start Clase combinada (Lunes-Jueves), no grupo de juego (Viernes)

Esta institución provee oportunidades iguales para todos. Toda la leche que se sirve es de 1% sin sabor agregado para niños de mayores de 24 meses y leche entera sin sabor agregado para niños de 12 a 24 meses. Los condimentos se entregan semanalmente y se usan de acuerdo al menú: catsup, mostaza, mayonesa, aderezo ranch, pepinillos, salsa de soja, rodajas de limón/lima.

	Lunes 11/3	Martes 11/4	Miércoles 11/5	Jueves 11/6	Viernes 11/7
Desayuno					
Entree Name			Taco de desayuno con tortillas integrales-EHS	Malteada de Sunbutter- EHS	
Fruit or Vegetable	Mandarín naranjas enlatadas-EHS	Manzanas cocidas-EHS	Mandrinanaranjas frescas- EHS	Cuadritos de zanahoria o al vapor- EHS	
Grain or Meat/Meat Alt	Chex de maíz GE General Mills- EHS	Avena de GE- EHS	See Entree	See Entree	
Extra		Azúcar morena EHS	Rebanadas de queso- EHS		
Milk	Leche 1% o Leche Entera - EHS	Leche 1% o Leche entera	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera - EHS	
Almuerzo					
Entree Name	Croquetas de pescado bollos integrales- EHS	Platillo de pasta GE y vegetales al horno - EHS	Cubitos de pollo al horno- EHS	Sopa vegetariana-EHS	Harvest for Healthy Kids
Fruit	Puré de manzana- EHS	Cuadritos de Kiwi-EHS	Cubitos de mango congelado- EHS	Rebanadas de peras frescas - EHS	Este mes estaremos aprendiendo acerca de vegetales con raíces. Chirivías, colinabos y nabos son vegetales con raíces.
Vegetable	Zanahorias en cubitos o al vapor	Ensalada de espinacas EHS	<u>Chirivías asadas con</u> <u>arce- EHS</u>	Cuadritos de coliflor o al vapor- EHS	
Grain	See Entree	Palitos de pan GE- EHS	Bollos integrales- EHS	Wheat Thins GE- EHS	
Meat/Meat Alt	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree	
Extra		Zanahorias ralladas- EHS			
Milk	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS	

Fecha:

11/10-11/14/2025

Menú para:

Early Head Start Clase combinada (Lunes-Jueves), grupo de juego (Viernes)

Esta institución provee oportunidades iguales para todos. Toda la leche que se sirve es de 1% sin sabor agregado para niños de mayores de 24 meses y leche entera sin sabor agregado para niños de 12 a 24 meses. Los condimentos se entregan semanalmente y se usan de acuerdo al menú: catsup, mostaza, mayonesa, aderezo ranch, pepinillos, salsa de soja, rodajas de limón/lima.

	Lunes 11/10	Martes 11/11	Miércoles 11/12	Jueves 11/13	Viernes 11/14
Desayuno					
Nombre del plato	Cerrado: día de planificación	Cerrado: día de Feriado		Cuadritos de cereal de grano entero y mantequilla de semillas- EHS	
Fruta o verdura			Puré de manzana - EHS	Pedacitos de fresas congeladas- EHS	
Grano o carne/alternativa a la carne			Waffle de grano entero- EHS	See Entree	
Extra			Leche 1% o Leche entera - EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS	
Leche					
Almuerzo					
Nombre del plato			Croquetas de pollo en bollos integrales- EHS	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de	Ensalada de pollo en pan pita- EHS
Fruta			Mandarinas naranjas enlatadas- EHS	Hotdog- EHS	Pure de manzana
Verdura			See Entree	Rebanadas de peras frescas- EHS	Pedacitos de pepino- EHS
Grano			Bollos integrales- EHS	<u>Zanahorias y nabos ralladas encurtidas- EHS</u>	See Entree
Carne/alternativa a la carne			See Entree	See Entree	See Entree
Extra			Leche 1% o Leche entera- EHS	See Entree	Leche 1% o Leche entera- EHS
Leche				Leche 1% o Leche entera- EHS	

Fecha:

11/17-11/21/2025

Menú para:

Early Head Start Clase combinada (Lunes-Jueves), no grupo de juego (Viernes)

Esta institución provee oportunidades iguales para todos. Toda la leche que se sirve es de 1% sin sabor agregado para niños de mayores de 24 meses y leche entera sin sabor agregado para niños de 12 a 24 meses. Los condimentos se entregan semanalmente y se usan de acuerdo al menú: catsup, mostaza, mayonesa, aderezo ranch, pepinillos, salsa de soja, rodajas de limón/lima.

	Lunes 11/17	Martes 11/18	Miércoles 11/19	Jueves 11/20
Desayuno				
Nombre del plato		Avena de GE remojada- EHS		
Fruta o verdura	Cubitos de peras enlatadas- EHS	Moras azules congeladas- EHS	Cubitos de pepino- EHS	Cubitos de fresas congeladas- EHS
Grano o carne/alternativa a la carne	Pan tostado integral -EHS	See Entree	Galletas Ritz- EHS	Cereal de arroz Chex GE General Mills- EHS
Extra	Queso crema- EHS	Yogurt de vainilla bajo en grasa - EHS	Huevos cocidos- EHS	
Leche	Leche 1% o Leche entera - EHS	Leche 1% o leche entera - EHS	Leche 1% o Leche entera - EHS	Leche 1% o Leche entera - EHS
Almuerzo				
Nombre del plato	Salmón al horno con limón- EHS	Espagueti GE con salsa vegetariana- EHS	Pozole de pollo de inspiración mexicana- EHS	Arroz integral estilo sureste- EHS
Fruta	Cubitos de Kiwi -EHS	Puré de manzana- EHS	Cubitos de durazno congelados- EHS	Cubitos de Peras- EHS
Verdura	<u>Colinabo asado con ajo- EHS</u>	Cubitos de zanahoria y/o al vapor	Col rallado- EHS	Cubitos de aguacate- EHS
Grano	Bollos integrales-EHS	See Entree	Wheat Thins GE-EHS	See Entree
Carne/alternativa a la carne	See Entree	Albóndigas de pollo- EHS	See Entree	Frijoles negros- EHS
Extra				
Leche	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS

Fecha:

11/24-11/28/2025

Menú para:

Early Head Start Clase combinada (Lunes-Jueves), no grupo de juego (Viernes)

Esta institución provee oportunidades iguales para todos. Toda la leche que se sirve es de 1% sin sabor agregado para niños de mayores de 24 meses y leche entera sin sabor agregado para niños de 12 a 24 meses. Los condimentos se entregan semanalmente y se usan de acuerdo al menú: catsup, mostaza, mayonesa, aderezo ranch, pepinillos, salsa de soja, rodajas de limón/lima.

	Lunes 11/24	Martes 11/25	Miércoles 11/26	Jueves 11/27
Desayuno				
Nombre del plato				Cerrado: día de Feriado
Fruta o verdura	Cuadritos de duraznos- EHS	Cuadritos de Banana- EHS	Moras azules-EHS	
Grano o carne/alternativa a la carne	Cheerions GE General Mills- EHS	Pantostado integral- EHS	Pancake de grano entero- EHS	
Extra		Croquetas de huevo-EHS	Salsa de frutos rojos-EHS	
Leche	Leche 1% o Leche entera - EHS	Leche 1% o leche entera - EHS	Leche 1% o Leche entera - EHS	
Almuerzo				
Nombre del plato	Hamburguesas en bollos integrales- EHS	Burrito de frijoles con queso en tortillas integrales -EHS	Pizza de queso-EHS	
Fruta	Cubitos de Kiwi -EHS	Cubitos de mando congelado- EHS	Rebanadas de peras frescas-EHS	
Verdura	Rebanadas de camote al horno- EHS	Nabos cítricos picantes- EHS	See Entree	
Grano	See Entree	See Entree	Masa Pizza-EHS	
Carne/alternativa a la carne	See Entree	See Entree	See Entree	
Extra				
Leche	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS	

¡PREGÚNTELE
A SU HIJO/A
ACERCA DE
VEGETALES CON
RAÍCES!



¡VEGETALES CON RAÍCES!

Este mes estaremos aprendiendo acerca de vegetales con raíces. Chirivías, colinabos y nabos son vegetales con raíces. La raíz del apio, betabel y el rábano también son vegetales con raíces. ¡Vegetales con raíces son bocadillos deliciosos durante el invierno! Pruébelos asados, con sal y pimienta, en caldos o en puré. Ralle o rebane finamente los apios, betabeles y rábanos para ensaladas.



CONSEJOS SALUDABLES

- Escoja vegetales que no tengan magulladuras o moretones
- Almacene los vegetales en un lugar fresco y seco.
- Remueva cualquier pedazo que este podrido antes de almacenar.
- Los nabos de la primavera son pequeños y blancos. Nabos maduros del invierno tienen pedazos morados. Pele los nabos maduros antes de usar.
- Para usar la raíz del apio, corte la superficie exterior que esta dura. Disfrute la raíz del apio cruda o cocida.



LOS NIÑOS PUEDEN PREPARAR: VEGETALES CON RAÍCES

Los niños pueden ayudar a preparar vegetales con raíces haciendo lo siguiente:

- Rallando las vegetales con raíces bajo la supervisión de un adulto
- Batiendo huevos y condimentos para hacer panqueques
- Formando panqueques hechos de vegetales con raíces
- Echando vegetales con raíces picados al aceite de oliva para ser rotizado
- Haciendo puré de vegetales con raíces

RECETA DEL SALÓN DE CLASES – TRÁTELO EN CASA!

PANQUEQUES DE VEGETALES CON RAÍCES*

SIRVE 4-6

½ lb. de chirivías o una mezcla de vegetales con raíces (como colinabos, nabos o betabeles)

2 cebollitas verdes, las partes verdes picadas

2 huevos

¼ taza de harina

½ cdita. de sal

¼ cdita. de pimienta

2-4 cda. de aceite

Opcional para servir:

1 cda. de salsa soya y 1 cdita de vinagre de arroz (salsa) O yogur natural

INSTRUCCIONES

1. Ralle los vegetales con raíz. Pique las cebollitas verdes.
2. Bata los huevos con la sal y pimienta en un tazón mediano. Agregue la harina y bata otra vez.
3. Agregué y revuelva los vegetales con raíces.
4. Caliente el aceite en un sartén mediano.
5. Con la mezcla forme hamburguesitas pequeñas aproximadamente 3 pulgadas en tamaño. Usted deberá poder hacer cerca de 6. Ponga las hamburguesitas en el sartén a 2 pulgadas de distancia.
6. Cocine de 2 a 3 minutos en un lado luego dele vuelta y cocine 2 a 3 minutos más hasta que estén dorados los dos lados.
7. Continúe cocinando los panqueques en bonches. Agregue aceite según sea necesario.
8. Sirva mientras estén calientes, solos o con salsa o yogur.

*Adapted from Melissa D'Arabian, www.foodnetwork.com

Para todos los demás programas de asistencia de nutrición del FNS, agencias estatales o locales y sus subreceptores, deben publicar la siguiente Declaración de No Discriminación:

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/usda-program-discrimination-complaint-form-spanish.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

- (1) correo:**
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; or
- (2) fax:**
(833)256-1665 o (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico:**
program.intake@usda.gov

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.