

**Fecha:** 11/3-11/7/2025

**Menú para:** Early Head Start Horario Extendido

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   |
|--------------------------------|---|---|---|--|--|
| <b>Desayuno</b>                |   |   |   |  |  |
| Entree Name                    | Mandarin naranjas enlatadas- EHS                  | Manzanas cocidas-EHS                            | Taco de desayuno con tortillas integrales-EHS   | Malteada de Sunbutter- EHS             | <b>Cerrado: día de planificación</b>   |
| Fruit or Vegetable             | Chex de maíz GE General Mills- EHS                |   | Mandrinan naranjas frescas- EHS                 | Cuadritos de zanahoria o al vapor- EHS |  |
| Grain or Meat/Meat Alt         |   | 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          |  |
| <b>Almuerzo</b>                |   |   |   |  |  |
| 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                   | <b>Harvest for Healthy Kids</b><br>Este mes estaremos aprendiendo acerca de vegetales con raíces. Chirivías, colinabos y nabos son vegetales con raíces. |
| Fruit                          | Puré de manzana- EHS                              | Cuadritos de Kiwi-EHS                           | Cubitos de mango congelado- EHS                 | Rebanadas de peras frescas - EHS       |  |
| Vegetable                      | Zanahorias en cubitos o al vapor                  | Ensalada de espinacas EHS                       | <u>Chirivías asadas con</u><br><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           |  |
| <b>Refrigerio (at least 2)</b> | <b>Servido con agua</b>                           | <b>Servido con agua</b>                         | <b>Servido con agua</b>                         | <b>Servido con agua</b>                | <b>Servido con agua</b>  |
| Entree Name                    |   | Marionberries- EHS                              | Tazón de arroz y salmón                         | Pizza de fruta                         |  |
| Fruit                          |   |   |   | Moras congeladas- EHS                  |  |
| Vegetable                      | Rebanadas de apio -EHS                            | Cheerios GE General Mills - EHS                 | Aguacate-EHS                                    |  |  |
| Grain                          | Galletas Ritz                                     | Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami- EHS      | See Entree                                      | Pan tostado ingral- EHS                |  |
| Meat/Meat Alt                  | Frijoles refritos -EHS                            |   |   |  |  |
| Extra                          | <u>Nabos en rodajas</u><br><u>encurtidos- EHS</u> |   |   | Queso crema- EHS                       |  |

**Fecha:** 11/10-11/14/2025  
**Menú para:** Early Head Start Horario Extendido

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                               |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--|--|---|
| <b>Desayuno</b>                      |                                      |                                |  |  |   |
| Nombre del plato                     | <b>Cerrado: día de planificación</b> | <b>Cerrado: día de Feriado</b> |  | Cuadritos de cereal de grano entero y mantequilla de semillas- EHS | Mandarinas naranjas enlatadas-EHS           |
| Fruta o verdura                      |                                      |                                | Puré de manzana - EHS                        | Pedacitos de fresas congeladas- EHS                                | Cheerios de grano entero General Mills- EHS |
| Grano o carne/alternativa a la carne |                                      |                                | Waffle de grano entero- EHS                  | See Entree   | Leche 1% o Leche entera- EHS                |
| Extra                                |                                      |                                | Leche 1% o Leche entera - EHS                | Leche 1% o Leche entera- EHS                                       | Leche 1% o Leche entera- EHS                |
| Leche                                |                                      |                                |  |  |   |
| <b>Almuerzo</b>                      |                                      |                                |  |  |   |
| Nombre del plato                     |                                      |                                | Croquetas de pollo en bollos integrales- EHS | Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog- EHS    | Ensalada de pollo en pan pita- EHS          |
| Fruta                                |                                      |                                | Mandarinas naranjas enlatadas- EHS           | Rebanadas de peras frescas- EHS                                    | Pure de manzana                             |
| Verdura                              |                                      |                                | See Entree                                   | <b><u>Zanahorias y nabos ralladas encurtidas- EHS</u></b>          | Pedacitos de pepino- EHS                    |
| Grano                                |                                      |                                | Bollos integrales- EHS                       | See Entree   | See Entree                                  |
| Carne/alternativa a la carne         |                                      |                                | See Entree                                   | See Entree   | See Entree                                  |
| Extra                                |                                      |                                | Leche 1% o Leche entera- EHS                 | Leche 1% o Leche entera- EHS                                       | Leche 1% o Leche entera- EHS                |
| Leche                                |                                      |                                |  |  |   |
| <b>Refrigerio (at least 2)</b>       | <b>Servido con agua</b>              | <b>Servido con agua</b>        | <b>Servido con agua</b>                      | <b>Servido con agua</b>  | <b>Servido con agua</b>                     |
| Nombre del plato                     |                                      |                                | Ceral GE de maíz Chex                        | Quesadilla con tortillas de grano entero- EHS                      | Marionberries- EHS                          |
| Fruta                                |                                      |                                | General Mills Trail Mix- EHS                 |  |   |
| Verdura                              |                                      |                                | Pasas- EHS                                   | Tiritas de apio- EHS   |   |
| Grano                                |                                      |                                | Pedacitos de zanahorias al                   | See Entree   | Cereal Grano Entero Kix General Mills-EHS   |
| Carne/alternativa a la carne         |                                      |                                | See Entree                                   | See Entree   | Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami- EHS  |
| Extra                                |                                      |                                |  | See Entree   |   |

**Fecha:** 11/17-11/21/2025  
**Menú para:** Early Head Start Horario Extendido

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                           | Viernes 11/21                                     |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|--|--|---|
| <b>Desayuno</b>                      |                                    |   |  |  |   |
| Nombre del plato                     | Cubitos de peras enlatadas- EHS    | Avena de GE remojada- EHS               |  | Cubitos de fresas congeladas- EHS      | <b>No hay clase conferencias con las familias</b> |
| Fruta o verdura                      |                                    | Moras azules congeladas- EHS            | Cubitos de pepino- EHS                       | Cereal de arroz Chex GE                |   |
| Grano o carne/alternativa a la carne | Pan tostado integral -EHS          | See Entree                              | Galletas Ritz- EHS                           | 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          |   |
| <b>Almuerzo</b>                      |                                    |   |  |  |   |
| 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           |   |
| <b>Refrigerio (at least 2)</b>       | <b>Servido con agua</b>            | <b>Servido con agua</b>                 | <b>Servido con agua</b>                      | <b>Servido con agua</b>                | <b>Servido con agua</b>                           |
| Nombre del plato                     |                                    | Hormigas en un tronco- EHS              | Malteada con requesón- EHS                   |  |   |
| Fruta                                |                                    | Pasas- EHS                              | See Entree                                   |  |   |
| Verdura                              | Cubitos de brócoli y/o al vapor    | Rebanadas de apio- EHS                  |  | Cubitos de zanahoria y/o al vapor- EHS |   |
| Grano                                | Wheat Thins integrales             |   | Cereal Kix GE General Mills- EHS             | Pretzels - EHS                         |   |
| Carne/alternativa a la carne         | Cubitos de Pavo- EHS               | Queso crema- EHS                        | See Entree                                   | Rebanadas de queso- EHS                |   |
| Extra                                |                                    |   | Frambuesas- EHS                              |  |   |

**Fecha:** 11/24-11/28/2025  
**Menú para:** Early Head Start Horario Extendido

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                   | Viernes 11/28                  |
|--------------------------------------|--|--|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <b>Desayuno</b>                      |  |  |                                |                                |                                |
| Nombre del plato                     |  |  |                                | <b>Cerrado: día de Feriado</b> | <b>Cerrado: día de Feriado</b> |
| 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  |                                |                                |
| <b>Almuerzo</b>                      |  |  |                                |                                |                                |
| 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      | <b><u>Nabos cítricos picantes- EHS</u></b>                 | 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   |                                |                                |
| <b>Refrigerio (at least 2)</b>       | <b>Servido con agua</b>                | <b>Servido con agua</b>                                    | <b>Servido con agua</b>        | <b>Servido con agua</b>        | <b>Servido con agua</b>        |
| Nombre del plato                     |  | Ceral de maíz Chex GE General Mills Trail Mix - EHS        |                                |                                |                                |
| Fruta                                |  | See Entree   | Cuadritos de Kiwi- EHS         |                                |                                |
| Verdura                              | Rebandas de apio -EHS                  | Pepinos -EHS   |                                |                                |                                |
| Grano                                | Pan Pita-EHS                           | See Entree   | Galletas Ritz- EHS             |                                |                                |
| Carne/alternativa a la carne         | Mantequilla de semillas- EHS           |  | Atún- EHS                      |                                |                                |
| Extra                                |  |  |                                |                                |                                |

¡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](http://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](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.