

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
Desayuno					
Entree Name					
Fruit or Vegetable	Mandarin naranjas enlatadas- EHS	Manzanas cocidas-EHS	Taco de desayuno con tortillas integrales-EHS	Malteada de Sunbutter- EHS	Cerrado: día de planificación
Grain or Meat/Meat Alt	Chex de maíz GE General Mills- EHS	Avena de GE- EHS	Mandrinas naranjas frescas- EHS	Cuadritos de zanahoria o al vapor- EHS	
Extra			See Entree	See Entree	
Milk	Leche 1% o Leche Entera - EHS	Azúcar morena EHS	Rebanadas de queso- 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 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	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera- 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	
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua
Entree Name					
Fruit					
Vegetable	Rebanadas de apio -EHS	Marionberries- EHS	Tazón de arroz y salmón	Pizza de fruta	
Grain	Galletas Ritz	Cheerios GE General Mills EHS	Aguacate-EHS	Moras congeladas- EHS	
Meat/Meat Alt	Frijoles refritos -EHS	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami- EHS	See Entree	Pan tostado ingral- EHS	
Extra	<u>Nabos en rodajas 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
Desayuno					
Nombre del plato				Cuadritos de cereal de grano entero y mantequilla de semillas- EHS	
Fruta o verdura	Cerrado: día de planificación	Cerrado: día de Feriado	Puré de manzana - EHS	Pedacitos de fresas congeladas- EHS	Mandarinas naranjas enlatadas-EHS
Grano o carne/alternativa a la carne			Waffle de grano entero- EHS	See Entree	Cheerios de grano entero General Mills- EHS
Extra			Leche 1% o Leche entera - EHS	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 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	Zanahorias y nabos ralladas encurtidas- EHS	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					
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua
Nombre del plato			Ceral GE de maíz Chex	Quesadilla con tortillas de grano entero- EHS	
Fruta			General Mills Trail Mix- EHS		Marionberries- EHS
Verdura			Pasas- EHS	Tiritas de apio- EHS	
Grano			Pedacitos de zanahorias al		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
Desayuno					
Nombre del plato	Cubitos de peras enlatadas- EHS	Avena de GE remojada- EHS			
Fruta o verdura		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	
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua
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			Cereal Kix GE General Mills- EHS		
Carne/alternativa a la carne	Wheat Thins integrales	Queso crema- EHS	See Entree	Pretzels - EHS	
Extra	Cubitos de Pavo- EHS		Frambuesas- EHS	Rebanadas de queso- 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
Desayuno					
Nombre del plato					
Fruta o verdura	Cuadritos de duraznos- EHS	Cuadritos de Banana- EHS	Moras azules-EHS	Cerrado: día de Feriado	Cerrado: día de Feriado
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		
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua
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	Galletas Ritz- EHS		
Grano	Pan Pita-EHS	See Entree	Atún- EHS		
Carne/alternativa a la carne	Mantequilla de semillas- EHS				
Extra					

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



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

¡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.

IRECETA 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. Agregue 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.