

**Fecha:**

11/3-11/7/2025

**Menú para:**

Head Start Día Completo (GE= grano entero)

Esta institución es proveedor de oportunidades iguales para todos. La leche que se sirve es de 1% sin sabor agregado. Los condimentos se entregan semanalmente y se sirven basándose en el 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			Taco de desayuno con tortillas integrales	Malteada de Sunbutter	<b>Cerrado: día de planificación</b>
Fruit or Vegetable	Mandarinas naranjas enlatadas	Manzanas cocidas	Mandarinas naranjas frescas	Zanahorias	
Grain or Meat/Meat Alt	Chex de maíz GE General Mills	Avena de GE	See Entree	See Entree	
Extra			Rebanadas de queso		
Milk	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	
<b>Almuerzo</b>					
Entree Name	Croquetas de pescado en bollos integrales	Platillo de pasta GE y vegetales al horno	Cubitos de pollo al horno	Sopa vegetariana	<b>Harvest for Healthy Kids</b> Este mes estaremos aprendiendo acerca de vegetales con raíces. Chirivías, colinabos y nabos son vegetales con raíces.
Fruit	Rebanadas de manzana	Kiwi	Cubitos de mango congelado	Rebanadas de peras frescas	
Vegetable	Zanahorias	Ensalada de espinacas	<b>Chirivías asadas con arce</b>	Coliflor	
Grain	See Entree	Palitos de pan GE	Bollos integrales	Totopos de GE	
Meat/Meat Alt	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree	
Extra		Zanahorias ralladas		Queso rallado Cheddar	
Milk	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	
<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			Tazón de arroz y salmón con	Pizza de fruta	
Fruit		Marionberries		Moras congeladas	
Vegetable	Apio		Aguacate		
Grain	Totopos de tortilla GE		See Entree	Pan tostado integral	
Meat/Meat Alt	Frijoles refritos	Yogurt de vainilla bajo en grasa			
Extra	<b>Nabos en rodajas encurtidos</b>	Yami		Queso crema	
		Cheerios GE General Mills			

**Fecha:** 11/10-11/14/2025  
**Menú para:** Head Start Completo día

Esta institución es proveedor de oportunidades iguales para todos. La leche que se sirve es de 1% sin sabor agregado. Los condimentos se entregan semanalmente y se sirven basándose en el 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 con mantequilla de semillas	Mandarinas naranjas enlatadas Cheerios de grano entero General Mills
Fruta o verdura			Puré de manzana	Pedacitos de fresas congeladas	
Grano o carne/alternativa a la carne			Waffle de grano entero		
Extra					
Leche			Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
<b>Almuerzo</b>					
Nombre del plato			Croquetas de pollo en bollos integrales	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog	Ensalada de pollo en pan Pita
Fruta			Rebanadas de naranja	Rebanadas de peras frescas	
Verdura			Ensalda de espinaca	<u>Zanahorias y nabos ralladas encurtidas</u>	
Grano			Bollos integrales	See Entree	
Carne/alternativa a la carne			See Entree	See Entree	
Extra					
Leche			Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
<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			Cereal de GE de maiz Chex	Quesadilla con tortillas de grano entero	Marionberries
Fruta			General Mills Trail Mix		
Verdura			Pasas	Apio	
			Zanahorias		
Grano			See Entree		
Carne/alternativa a la carne					Cereal Grano Entero Kix
Extra					General Mills Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami

**Fecha:**

11/17-11/21/2025

**Menú para:**

Head Start Dia Completo

Esta institución es proveedor de oportunidades iguales para todos. La leche que se sirve es de 1% sin sabor agregado. Los condimentos se entregan semanalmente y se sirven basandose en el 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		Avena de GE remojada			
Fruta o verdura	Cubitos de peras enlatadas	Moras azules congeladas	Pepinos	Cubitos de fresas congeladas	<b>No hay clase conferencias con las familias</b>
Grano o carne/alternativa a la carne	Pan tostado integral	See Entree Yogurt de vainilla bajo en grasa	Galletas Ritz	Cereal de arroz Chex GE General Mills	
Extra	Queso crema	Yami	Huevos cocidos		
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	
<b>Almuerzo</b>					
Nombre del plato	Salmón al horno con limón	Espaguetti GE con salsa vegetariana	Pozole de pollo de inspiración mexicana	Arroz integral estilo sureste	
Fruta	Kiwi	Rebanadas de manzana	Cubitos de durazno congelados	Peras	
Verdura	<b>Colinabo asado con ajo</b>	Zanahorias	Col rallado	Aguacate	
Grano	Bollos integrales	See Entree	Totopos GE	See Entree	
Carne/alternativa a la carne	See Entree	Albóndigas de pollo	See Entree	Frijoles negros	
Extra				Queso rallado	
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	
<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	Mateada con requesón		
Fruta		Pasas	See Entree		
Verdura	Brócoli	Apio		Zanahorias	
Grano	Wheat Thins integrales		Cereal Kix GE General Mills	Pretzels	
Carne/alternativa a la carne	Cubitos de Pavo	Mantequilla de semillas	See Entree	Rebanadas de queso	
Extra			Frambuesas		

**Fecha:** 11/24-11/28/2025  
**Menú para:** Head Start Dia Completo

Esta institución es proveedor de oportunidades iguales para todos. La leche que se sirve es de 1% sin sabor agregado. Los condimentos se entregan semanalmente y se sirven basándose en el 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	Banana	Moras azules		
Grano o carne/alternativa a la carne	Cheerios GE General Mills	Pan tostado integral	Pancake de grano entero		
Extra		Croquetas de huevo	Salsa de frutos rojos		
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%		
<b>Almuerzo</b>					
Nombre del plato	Hamburguesas en bollos integrales	Burritos de frijoles con queso en tortillas integrales	Pizza de queso		
Fruta	Kiwi	Cubitos de mango congelado	Rebanadas de peras frescas		
Verdura	Rebanadas de camote al horno	<b><u>Nabos cítricos picantes</u></b>	Chícharos		
Grano	See Entree	See Entree	See Entree		
Carne/alternativa a la carne	See Entree	See Entree	See Entree		
Extra					
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%		
<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		Cereal de maíz Chex GE			
Fruta		General Mills Trail Mix	Kiwi		
Verdura	Apio	Pasas			
Grano	Pan Pita	Pepinos	Galletas Ritz		
Carne/alternativa a la carne	Mantequilla de semillas	See Entree	Atún		
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.