

Fecha:

11/3-11/7/2025

Menú para:

Head Start Medio Dia (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
Desayuno					
Entree Name			Taco de desayuno con tortillas integrales	Malteada de Sunbutter	
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%	
Almuerzo					
Entree Name	Croquetas de pescado en bollos integrales	Platillo de pasta GE y vegetales al horno	Cubitos de pollo al horno	Sopa vegetariana	Harvest for Healthy Kids 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	Chirivías asadas con arce	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%	

Fecha:

11/10-11/14/2025

Menú para:

Head Start Medio 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
Desayuno				
Nombre del plato	Cerrado: día de planificación	Cerrado: día de Feriado		Cuadritos de cereal de grano entero con mantequilla de semillas
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%
Almuerzo				
Nombre del plato			Croquetas de pollo en bollos integrales	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog
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%

Fecha:

11/17-11/21/2025

Menú para:

Head Start Medio 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 11/17	Martes 11/18	Miércoles 11/19	Jueves 11/20
Desayuno				
Nombre del plato		Avena de GE remojada		No hay clase conferencias con las familias
Fruta o verdura	Cubitos de peras enlatadas	Moras azules congeladas	Pepinos	
Grano o carne/alternativa a la carne	Pan tostado integral	See Entree Yogurt de vainilla bajo en grasa	Galletas Ritz	
Extra	Queso crema	Yami	Huevos cocidos	
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	
Almuerzo				
Nombre del plato	Salmón al horno con limón	Espagueti GE con salsa vegetariana	Pozole de pollo de inspiración mexicana	
Fruta	Kiwi	Rebanadas de manzana	Cubitos de durazno congelados	
Verdura	Colinabo asado con ajo	Zanahorias	Col rallado	
Grano	Bollos integrales	See Entree	Totopos GE	
Carne/alternativa a la carne	See Entree	Albóndigas de pollo	See Entree	
Extra				
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	

Fecha:

11/24-11/28/2025

Menú para:

Head Start Dia Medio

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 11/24	Martes 11/25	Miércoles 11/26	Jueves 11/27
Desayuno				
Nombre del plato				Cerrado: día de Feriado
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%	
Almuerzo				
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	<u>Nabos cítricos picantes</u>	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%	

¡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.