

Fecha:	12/1-12/5/2025
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 12/1	Martes 12/2	Miércoles 12/3	Jueves 12/4	Viernes 12/5
Desayuno					
Nombre del plato		Cubitos de fresas congeladas - EHS			
Fruta o verdura	Pedacitos de piña- EHS		Cuadritos de Banana- EHS	Cubitos de duraznos- EHS	Cerrado: día de planificación
Grano o carne/alternativa a la carne	Mini Bagel integral - EHS	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami- EHS	Avena de GE-EHS	Cereal Kix GE General Mills- EHS	
Extra	Queso crema-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	Macarrón con queso- EHS	Rollo de pollo con tortillas integrales- EHS	Sándwich de pavo en pan integral- EHS	Salmón estilo teriyaki -EHS	Harvest for Healthy Kids
Fruta	Cubitos de mango congelado- EHS	Cubitos de Kiwi- EHS	Rebanadas de peras- EHS	Cuadritos de sandía- EHS	Este mes estaremos aprendiendo betabeles
Verdura	Ejotes- EHS	Col rallado-EHS	<u>Betabeles doradas asadas con miel- EHS</u>	Cubitos de brócoli o al vapor - EHS	(Doradas, Rojas, y Chioggia)
Grano	Bollos integrales -EHS	See Entree	See Entree	Arroz integral- EHS	
Carne/alternativa a la carne	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree	
Extra		Queso rallado			
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	Mufin de GE en cuadritos de zanahoria con naranja			<u>Licuado de Bayas y Betabeles- EHS</u>	
Fruta	Morrón en rodajas delgadas- EHS	Pure de manzana- EHS		See Entree	
Verdura			Cubitos de pepino- EHS	Cuadritos de zanahoria o al vapor- EHS	
Grano		Wheat Thins GE-EHS	Galletas Ritz- EHS		
Carne/alternativa a la carne		Atún-EHS	Frijoles refritos- EHS	See Entree	
Extra					

Fecha:	12/8-12/12/2025
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 12/8	Martes 12/9	Miércoles 12/10	Jueves 12/11	Viernes 12/12
Desayuno					
Entree Name	Mandarin naranjas enlatadas- EHS	Manzanas cocidas-EHS	Taco de desayuno con tortillas integrales-EHS	Malteada de Sunbutter- EHS	
Fruit or Vegetable	Chex de maíz GE General Mills- EHS	Avena de GE- EHS	Mandrinas naranjas frescas- EHS	Cuadritos de zanahoria o al vapor- EHS	Cuadritos de durazno- EHS
Grain or Meat/Meat Alt			See Entree	See Entree	Bisquet GE- EHS
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	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	Curry de garbanzo - EHS
Fruit	Puré de manzana- EHS	Cuadritos de Kiwi-EHS	Cubitos de mango congelado- EHS	Rebanadas de peras frescas - EHS	Cuadritos de Mango- EHS
Vegetable	Zanahorias en cubitos o al vapor	Ensalada de espinacas EHS	<u>Ensalada de betabeles arcoíris- EHS</u>	Cuadritos de coliflor o al vapor- EHS	Cuadritos de brócoli o al vapor - EHS
Grain	See Entree	Palitos de pan GE- EHS	Bollos integrales- EHS	Wheat Thins GE- EHS	Arroz integral- EHS
Meat/Meat Alt	See Entree	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	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			Tazón de arroz y salmón con Aguacate-EHS	Pizza de fruta	
Fruit		Marionberries- EHS		Moras congeladas- EHS	Puré de manzana- EHS
Vegetable	Rebanadas de apio -EHS	Cheerios GE General Mills - EHS	See Entree	Pan tostado ingral- EHS	Wheat Thins GE- EHS
Grain	Galletas Ritz	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami- EHS			Queso rallado- EHS
Meat/Meat Alt	Frijoles refritos -EHS			Queso crema- EHS	
Extra					

Fecha:	12/15/12/19/2025
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/líma.

	Lunes 12/15	Martes 12/16	Miércoles 12/17	Jueves 12/18	Viernes 12/19
Desayuno					
Nombre del plato					Cerrado: día de planificación
Fruta o verdura	Moras azules congeladas- EHS	Pedacitos de Banana- EHS	Puré de manzana - EHS	Pedacitos de fresas congeladas- EHS	
Grano o carne/alternativa a la carne Extra	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami - EHS	Mini Bagel- EHS	Waffle de grano entero- EHS	Cereal de grano entero de arroz Chex General Mills- 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	Croquetas de pollo en bollos integrales- EHS	Pescaco al horno sasonada- EHS	Tazón de Borscht Vegetariano- EHS	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog- EHS	
Fruta	Mandarinas naranjas enlatadas- EHS	Pedacitos de durazno congelado- EHS	Pedacitos de kiwi- EHS	Rebanadas de peras frescas- EHS	
Verdura	Pedacitos de lechuga romana- EHS	Repollo rallado - EHS	See Entree	Zanahorias ralladas encurticas- EHS	
Grano	See Entree	Galletas Ritz - EHS	Pan de maíz- EHS	See Entree	
Carne/alternativa a la carne Extra	See Entree		See Entree	See Entree	
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	Ceral GE de maíz Chex General Mills Trail Mix- EHS		Malteada verde- EHS	Quesadilla con tortillas de grano entero- EHS	
Fruta	Pasas- EHS		See Entree		
Verdura	Pedacitos de zanahorias al vapor- EHS	Cubitos de pepino- EHS	See Entree	Tiritas de apio- EHS	
Grano	See Entree	Galletas Wheat Thins- EHS	Galletas Graham- EHS	See Entree	
Carne/alternativa a la carne Extra		Queso- EHS	See Entree	See Entree	

Fecha:	12/29/2025-1/2/2026
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 12/29	Martes 12/30	Miércoles 12/31	Jueves 1/1	Viernes 1/2
Desayuno					
Nombre del plato			Avena remojada integral- EHS Cuadritos de peras enlatadas- EHS		
Fruta o verdura	Cuadritos de duraznos- EHS	Cuadritos de Banana- EHS	See Entree	Cerrado: Feriado	Cerrado: día de planificación
Grano o carne/alternativa a la carne	Cheerions GE General Mills- EHS	Pantostado integral- EHS	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami-EHS		
Extra		Croquetas de huevo-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 Cubitos de mando congelado- EHS	Sopa de pollo con vegetales y pasta-EHS Pure de manzana- EHS		
Fruta	Cubitos de Kiwi -EHS Rebanadas de camote al horno- EHS	Ensalada de espinacas-EHS See Entree	See Entree		
Verdura			Bollos integrales- EHS		
Grano	See Entree	See Entree	See Entree		
Carne/alternativa a la carne	See Entree	Zanahorias ralladas- EHS			
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 See Entree	Quesadilla con tortillas de grano entero		
Fruta		Pepinos -EHS See Entree	Pimiento morrón en rodajas See Entree		
Verdura	Rebandas de apio -EHS				
Grano	Pan Pita-EHS				
Carne/alternativa a la carne	Mantequilla de semillas- EHS				
Extra					



CONSEJOS SALUDABLES

- Busque betabeles que estén lisos, duros, redondos y libres de cortes y magulladuras.
- Cuando sea posible, escoja betabeles frescos con hojas verdes. Las hojas verdes deben tener una apariencia saludable y no marchita o color café.
- Remueva las hojas verdes del betabel y guarde cada una en bolsas de plástico separadas.
- Mantenga los betabeles en el refrigerador hasta por dos semanas. Cocine las hojas verdes dentro de uno a dos días.
- Escoja betabeles enlatados bajos en sodio o sin sal. Use antes de la fecha de caducidad.



LOS NIÑOS PUEDEN PREPARAR: BETABELES

Los niños pueden ayudar a preparar betabeles haciendo lo siguiente:

- Rallando - enseña a tu hijo que debe parar de rallar cuando estén cerca de los huecos del rallador, ayúdalos llevándolos de la mano mientras ellos aprenden
- Agregando el aderezo
- Cortando los betabeles cocidos con un cuchillo de plástico o cerámica
- Combinando zanahorias y betabeles en la ensalada de arco iris crujiente.

¡BETABELS!

Este mes estaremos aprendiendo acerca de betabeles. El betabel es un vegetal de raíz que se puede comer crudo, cocido o conservado en vinagre. ¡Usted también se puede comer las hojas! Trate de comer betabeles crudos como en la ensalada que esta a continuación. O puede asar los betabeles en el horno. Betabeles están disponibles todo el año. Usted los puede conseguir en los mercados de agricultores de mayo a diciembre.

IRECETA DEL SALÓN DE CLASES – TRÁTELO EN CASA!

ENSALADA DE ARCO IRIS CRUIENTE*

(ENSALADA DE ZANAHORIA Y BETABEL CON ADEREZO CÍTRICO)

SIRVE 4-6

Aderezo:

½ cucharadita de jengibre fresco, rallado
2 cucharadas de miel o azúcar morena
Jugo de 1 limón grande (2-3 cucharadas)
Jugo de ½ naranja grande (2-3 cucharadas)
¼ cucharadita de sal y para probar

Verduras:

¾ libra de zanahorias ralladas (mezcla de colores si es posible)
¾ libra de betabeles crudos, rallados

INSTRUCCIONES

Prepare el aderezo: Mida el jugo del limón y la naranja en un tazón mediano. Agregue el jengibre rallado y la miel/azúcar morena bata para combinar. Agregue ¼ cucharadita de sal o para probar.

Prepare la ensalada: Agregue las zanahorias ralladas al tazón y revuelva para combinar. Agregue los betabeles y mezcle ligeramente. Ponga en el refrigerador hasta que esté listo para servir.

*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.