

Fecha:	12/1-12/5/2025				
Menú para:	Head Start Horario extendido				
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 12/1	Martes 12/2	Miércoles 12/3	Jueves 12/4	Viernes 12/5
Desayuno					
Nombre del plato					
Fruta o verdura	Pedacitos de piña	Cubitos de fresas congeladas	Banana	Cubitos de duraznos	
Grano o carne/alternativa a la carne	Mini Bagel integral	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami	Avena de GE	Cereal Kix GE General Mills	
Extra	Queso crema				
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	
Almuerzo					
Nombre del plato	Macarrón con queso	Rollo de pollo con tortillas integrales	Sándwich de pavo en pan integral	Salmón estilo teriyaki	<b>Harvest for Healthy Kids</b>
Fruta	Cubitos de mango congelado	Kiwi	Rebanadas de peras	Cuadritos de sandía	Este mes estaremos aprendiendo betabeles (Doradas, Rojas, y Chioggia)
Verdura	Ejotes	Col rallado	<u><b>Betabeles doradas asadas con miel</b></u>	Puré de papas	
Grano	Bollos integrales	See Entree	See Entree	Arroz integral	
Carne/alternativa a la carne	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree	
Extra		Queso rallado			
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	
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><b>Licuado de Bayas y Betabeles</b></u>	
Fruta		Rebanadas de manzana		See Entree	
Verdura	Morrón en rodajas		Pepinos	See Entree	
Grano		Wheat Thins GE	Totopos de grano entero	Galletas Graham	
Carne/alternativa a la carne		Atún	Frijoles refritos	See Entree	
Extra					

<b>Fecha:</b>	12/8-12/12/2025
<b>Menú para:</b>	Head Start Horario Extendido (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.

	<b>Lunes 12/8</b>	<b>Martes 12/9</b>	<b>Miércoles 12/10</b>	<b>Jueves 12/11</b>
<b>Desayuno</b>				
Entree Name			Taco de desayuno con tortillas integrales	
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
Fruit	Rebanadas de manzana	Kiwi	Cubitos de mango congelado	Rebanadas de peras frescas
Vegetable	Zanahorias	Ensalada de espinacas	<b>Ensalada de betabeles arcoíris</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>
Entree Name			Tazón de arroz y salmón con	Pizza de fruta
Fruit		Marionberries	Aguacate	Moras congeladas
Vegetable	Apio		See Entree	Pan tostado integral
Grain	Totopos de tortilla GE			
Meat/Meat Alt	Frijoles refritos	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami		Queso crema
Extra		Cheerios GE General Mills		

<b>Fecha:</b>	12/15-12/19/2025
<b>Menú para:</b>	Head Start Horario Extendido

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 siven basandose en el menú: catsup, mostaza, mayonesa, aderezo ranch, pepinillos, salsa de soja, rodajas de limón/lima.

	<b>Lunes 12/15</b>	<b>Martes 12/16</b>	<b>Miércoles 12/17</b>	<b>Jueves 12/18</b>
<b>Desayuno</b>				
Nombre del plato				
Fruta o verdura	Moras azules congeladas	Banana	Puré de manzana	Pedacitos de fresas congeladas
Grano o carne/alternativa a la carne	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami	Mini Bagels integrales	Waffle de grano entero	Cereal de grano entero de arroz Chex General Mills
Extra		Queso crema		
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
<b>Almuerzo</b>				
Nombre del plato	Croquetas de pollo en bollos integrales	Pescado al horno sazonado	<b>Tazón de Borscht Vegetariano</b>	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog
Fruta	Rebanadas de naranja	Pedacitos de durazno congelado	Kiwi	Rebanadas de peras frescas
Verdura	Ensalada de lechuga	Repollo rallado	See Entree	Zanahorias ralladas encurtidas
Grano	See Entree	Totopos de maiz grano entero	Pan de maíz	See Entree
Carne/alternativa a la carne	See Entree		See Entree	See Entree
Extra				
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>
Nombre del plato	Cereal de GE de maiz Chex General Mills Trail Mix		Malteada verde	Quesadilla con tortillas de grano entero
Fruta	Pasas		See Entree	
Verdura	Zanahorias	Pepinos	See Entree	Apio
Grano	See Entree	Galletas Wheat Thins	Galletas Graham	See Entree
Carne/alternativa a la carne		Queso	See Entree	See Entree
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 CRUJIENTE\*

(ENSALADA DE ZANAHORIA Y BETABEL CON ADEREZO CÍTRICO)

SIRVE 4-6

#### Aderezo:

$\frac{1}{2}$  cucharadita de jengibre fresco, rallado  
2 cucharadas de miel o azúcar morena  
Jugo de 1 limón grande (2-3 cucharadas)  
Jugo de  $\frac{1}{2}$  naranja grande (2-3 cucharadas)  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal y para probar

#### Verduras:

$\frac{3}{4}$  libra de zanahorias ralladas (mezcla de colores si es posible)  
 $\frac{3}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  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](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.