

Fecha:	12/1-12/5/2025				
Menú para:	Head Start Día 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 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	Cerrado: día de planificación
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	Harvest for Healthy Kids
Fruta	Cubitos de mango congelado	Kiwi	Rebanadas de peras Betabeles doradas asadas con miel	Cuadritos de sandía	Este mes estaremos aprendiendo betabeles (Doradas, Rojas, y Chioggia)
Verdura	Ejotes	Col rallado		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			Licuado de Bayas y Betabeles	
Fruta		Rebanadas de manzana	Pepinos	See Entree	
Verdura	Morrón en rodajas	Wheat Thins GE	Totopos de grano entero	See Entree	
Grano		Atún	Frijoles refritos	Galletas Graham	
Carne/alternativa a la carne				See Entree	
Extra					

Fecha:	12/8-12/12/2025
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 basandose en el 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			Taco de desayuno con tortillas integrales		
Fruit or Vegetable	Mandarinas naranjas enlatadas	Manzanas cocidas	Mandarinas naranjas frescas	Zanahorias	Cuadritos de durazno
Grain or Meat/Meat Alt	Chex de maíz GE General Mills	Avena de GE	See Entree Rebanadas de queso	See Entree	Bisquets GE
Extra			Leche 1%	Leche 1%	
Milk	Leche 1%	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	Chickpea Curry
Fruit	Rebanadas de manzana	Kiwi	Cubitos de mango congelado	Rebanadas de peras frescas	Cuadritos de Mango
Vegetable					
Grain	Zanahorias	Ensalada de espinacas	Ensalada de betabeles arcoíris	Coliflor	Brócoli
Meat/Meat Alt	See Entree	Palitos de pan GE	Bollos integrales	Totopos de GE	Arroz integral
Extra	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree
Milk	Leche 1%	Zanahorias ralladas	Leche 1%	Queso rallado Cheddar	Leche 1%
Leche 1%	Leche 1%	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
Entree Name			Tazón de arroz y salmón con	Pizza de fruta	
Fruit			Aguacate	Moras congeladas	Manzanas
Vegetable			See Entree	Pan tostado integral	
Grain	Apio	Marionberries			Wheat Thins de GE
Meat/Meat Alt	Totopos de tortilla GE	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami			
Extra	Frijoles refritos	Cheerios GE General Mills		Queso crema	Queso rallado

Fecha:	12/15-12/19/2025
Menú para:	Head Start Día 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 siven basandose en el menú: catsup, mostaza, mayonesa, aderezo ranch, pepinillos, salsa de soja, rodajas de limón/lima.

	Lunes 12/15	Martes 12/16	Miércoles 12/17	Jueves 12/18	Viernes 12/19
Desayuno					
Nombre del plato					
Fruta o verdura	Moras azules congeladas	Banana	Puré de manzana	Pedacitos de fresas congeladas	Cerrado: día de planificación
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%	
Almuerzo					
Nombre del plato	Croquetas de pollo en bollos integrales	Pescado al horno sazonado Pedacitos de durazno congelado	<u>Tazón de Borscht Vegetariano</u>	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog	
Fruta	Rebanadas de naranja		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%	
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua
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					

Fecha:	12/29/2025-1/2/2026
Menú para:	Head Start Día 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 siven basandose en el 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		
Fruta o verdura	Cuadritos de duraznos	Banana	Cuadritos de peras enlatadas	Cerrado: Feriado	Cerrado: día de planificación
Grano o carne/alternativa a la carne	Cheerios GE General Mills	Pan tostado integral	See Entree Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami		
Extra		Croquetas de huevo	Leche 1%		
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%		
Almuerzo					
Nombre del plato	Hamburguesas en bollos integrales	Burritos de frijoles con queso en tortillas integrales	Sopa de pollo con vegetales y pasta		
Fruta	Kiwi	Cubitos de mango congelado	Rebanadas de manzana		
Verdura	Rebanadas de camote al horno	Ensalada de espinacas	See Entree		
Grano	See Entree	See Entree	Bollos integrales		
Carne/alternativa a la carne	See Entree	See Entree	See Entree		
Extra		Zanahorias ralladas	Leche 1%		
Leche	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		Cereal de maíz Chex GE General Mills Trail Mix	Quesadilla con tortillas de grano entero		
Fruta		Pasas			
Verdura	Apio	Pepinos			
Grano	Pan Pita	See Entree	Pimiento morrón en rodajas		
Carne/alternativa a la carne	Mantequilla de semillas		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 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.