

<b>Fecha:</b>	1/5-1/9/2026
<b>Menú para:</b>	Early Head Start combinada (Lunes-Jueves), no grupo de juego (Viernes)

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.

	<b>Lunes 1/5</b>	<b>Martes 1/6</b>	<b>Miércoles 1/7</b>	<b>Jueves 1/8</b>	<b>Viernes 1/9</b>
<b>Desayuno</b>					
Nombre del plato					
Fruta o verdura	<b>Cerrado: día de planificación</b>	Cubitos de fresas congeladas - EHS	Cuadritos de Banana- EHS	Cubitos de duraznos- EHS	<b>Cerrado: día de planificación</b>
Grano o carne/alternativa a la carne		Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami- EHS	Avena de GE-EHS	Cereal Kix GE General Mills- EHS	
Extra					
Leche		Leche 1% o Leche entera - EHS	Leche 1% o Leche entera - EHS	Leche 1% o Leche entera - EHS	
<b>Almuerzo</b>					
Nombre del plato		Rollo de pollo con tortillas integrales- EHS	Sándwich de pavo en pan integral- EHS	Salmón estilo teriyaki -EHS	<b>Harvest for Healthy Kids</b>
Fruta		Cubitos de Kiwi- EHS	Mandarin naranjas enlatadas- EHS	Pure de manzana- EHS	Este mes estaremos aprendiendo papas.
Verdura		Col rallado-EHS	<b>Puré de papas-EHS</b>	Cubitos de brócoli o al vapor - EHS	(Doradas, Rojas, Azul, y Alargadas)
Grano		See Entree	See Entree	Arroz integral- EHS	
Carne/alternativa a la carne		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	

Fecha:	1/12-1/16/2026
Menú para:	Early Head Start combinada (Lunes-Jueves), grupo de juego (Viernes)

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 1/12	Martes 1/13	Miércoles 1/14	Jueves 1/15	Viernes 1/16
<b>Desayuno</b>					
Entree Name			Taco de desayuno con tortillas integrales-EHS		
Fruit or Vegetable	Mandarin naranjas enlatadas- EHS	Manzanas cocidas-EHS	Mandrinas naranjas frescas- EHS	Malteada de Sunbutter- EHS	
Grain or Meat/Meat Alt	Chex de maíz GE General Mills- EHS	Avena de GE- EHS	See Entree	Cuadritos de zanahoria o al vapor- EHS	
Extra		Azúcar morena EHS	Rebanadas de queso- EHS	See Entree	
Milk	Leche 1% o Leche Entera - EHS	Leche 1% o Leche entera	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera - EHS	
<b>Almuerzo</b>					
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 piña- EHS	Mandarin naranjas enlatadas- EHS	Cuadritos de Mango- EHS
Vegetable	Zanahorias en cubitos o al vapor	Ensalada de espinacas EHS	Guisantes- EHS	<b>Papa roja al horno- EHS</b>	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	Leche 1% o Leche entera- EHS
Milk	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS			

Fecha:	1/19-1/23/2026
Menú para:	Early Head Start Clase combinada (Lunes-Jueves), No grupo de juego (Viernes)

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 1/19	Martes 1/20	Miércoles 1/21	Jueves 1/22
<b>Desayuno</b>				
Nombre del plato				Cuadritos de cereal de grano entero y mantequilla de semillas- EHS
Fruta o verdura	<b>Cerrado: Feriado</b>	Pedacitos de Banana- EHS	Puré de manzana - EHS	Pedacitos de fresas congeladas- EHS
Grano o carne/alternativa a la carne		Mini Bagel- EHS	Waffle de grano entero- EHS	See Entree
Extra				
Leche		Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera - EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS
<b>Almuerzo</b>				
Nombre del plato		Croquetas de pollo en bollos integrales- EHS Mandarinas naranjas enlatadas- EHS	<b>Tazón de borscht vegetariano (con papa azul)-EHS</b> Pedacitos de kiwi- EHS	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog- EHS Pedacitos de durazno congelado- EHS Zanahorias ralladas encurticas- EHS
Fruta			See Entree	
Verdura		<b>Croqueta de papa-EHS</b>	Pan de maíz- EHS	
Grano		Bollos integrales- EHS	See Entree	See Entree
Carne/alternativa a la carne				See Entree
Extra				
Leche		Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera - EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS

Fecha:	1/26-1/30/2026
Menú para:	Early Head Start Clase combinada (Lunes-Jueves), grupo de juego (Viernes)

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 1/26	Martes 1/27	Miércoles 1/28	Jueves 1/29	Viernes 1/30
<b>Desayuno</b>					
Nombre del plato					
Fruta o verdura	Cubitos de peras enlatadas- EHS	Moras azules congeladas- EHS	Cubitos de pepino- EHS	Cubitos de fresas congeladas- EHS	
Grano o carne/alternativa a la carne	Pan tostado integral -EHS	See Entree	Galletas Ritz- EHS	Cereal de arroz Chex GE General Mills- EHS	
Extra	Queso crema- EHS	Yogurt de vainilla bajo en grasa - EHS	Huevos cocidos- 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	
<b>Almuerzo</b>					
Nombre del plato	Salmón al horno con limón- EHS	Espagueti GE con salsa vegetariana- EHS	Pozole de pollo de inspiración mexicana- EHS	Arroz integral estilo sureste- EHS	Lo Mein GE de pollo y vegetales - EHS
Fruta	Cubitos de Kiwi -EHS	Puré de manzana- EHS	Cubitos de durazno congelados- EHS	Cubitos de melón-EHS	Mandarinas naranjas enlatadas- EHS
Verdura	<b>Papa alargada asada-EHS</b>	Cubitos de zanahoria y/o al vapor	Col rallado- EHS	Cubitos de aguacate- EHS	See Entree
Grano	Bollos integrales-EHS	See Entree	Wheat Thins GE-EHS	See Entree	See Entree
Carne/alternativa a la carne	See Entree	Albóndigas de pollo- EHS	See Entree	Frijoles negros- EHS	See Entree
Extra					Fideos Chow Mein- 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	Leche 1% o Leche entera- EHS



## ¡BATATAS Y PAPAS!

Este mes estaremos aprendiendo acerca de batata. La batata es un vegetal tropical. ¡Los granjeros de Oregon también los cultivan! En Oregon la batata se cosecha durante el otoño. Usted los puede conseguir en su Farmers Market local o el supermercado. Trate de hornear la batata entero o corte y mezcle con un poco de aceite y rostice hasta que este tierno. La batata también sabe delicioso en puré, sopa y frito.

### ★ CONSEJOS SALUDABLES

- Escoja batatas que estén firmes, secos y lisos. Evite batata con arrugas, brotes, moretones o que estén podridos.
- Mantenga la batata en un cuarto seco y frio. Una despensa o el garaje funcionan bien. NO mantenga batata en el refrigerador.
- Espere para lavar la batata hasta que esté listo/a para cocinarlo.



### LOS NIÑOS PUEDEN PREPARAR: BATATA Y PAPAS

Los niños pueden ayudar a preparar batata y papas haciendo lo siguiente:

- Haciendo puré de batatas cocidas y papas cocidas
- Echando la batata picada al aceite de oliva, y agregando sal para rostizar. Esto también puede ser hecho poniendo aceite de oliva, sal y condimentos en una bolsa con las batatas para luego ser rostizadas
- Untando las papas o batatas horneadas con yogur, cebollín, condimentos, y otros ingredientes deliciosos

¡RECETA DEL SALÓN DE CLASES – TRÁTELO EN CASA!

#### PURÉ DE BATATA

SIRVE 6

2 lbs. de batatas (4-6 batatas medianas)  
3/4 cucharadita de sal  
Pimienta (para probar)  
2 cucharadas de mantequilla o leche (opcional)

Ponga una olla mediana con agua a hervir. Lave las batatas y pele la cascara.\* Corte la batata en cuartos. Cuando el agua comience a hervir agregue los camotes. Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento hasta que los camotes estén tiernos (20 minutos).

Aplaste la batata con un tenedor. Usando una batidora de metal con movimiento hacia arriba y hacia abajo también funciona bien. Agregue la mantequilla o leche si lo desea. Sazone con sal y pimienta. ¡Disfrute!

\*Por favor note: Cuando la batata es expuesto al aire se empieza a poner café. Para evitar que esto suceda remoje en agua con un poco de limón o vinagre.

**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.