

| | |
|-------------------|------------------------------------|
| Fecha: | 1/5-1/9/2026 |
| 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 1/5 | Martes 1/6 | Miércoles 1/7 | Jueves 1/8 | Viernes 1/9 |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--|---------------------------------------|--|---|
| Desayuno | | | | | |
| Nombre del plato | | | | | |
| Fruta o verdura | Cerrado: día de planificación | Cubitos de fresas congeladas - EHS | Cuadritos de Banana- EHS | Cubitos de duraznos- EHS | Cerrado: día de planificación |
| 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 | |
| Almuerzo | | | | | |
| Nombre del plato | | 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 Kiwi- EHS | Mandarin naranjas enlatadas- EHS | Pure de manzana- EHS | Este mes estaremos aprendiendo papas. (Doradas, Rojas, Azul, y Alargadas) |
| Verdura | | Col rallado-EHS | Puré de papas-EHS | Cubitos de brócoli o al vapor - EHS | |
| 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 | |
| Refrigerio (at least 2) | Servido con agua | Servido con agua | Servido con agua | Servido con agua | Servido con agua |
| Nombre del plato | | | | Malteada con mantequilla de semillas-EHS | |
| Fruta | | 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: | 1/12-1/16/2026 |
| 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 1/12 | Martes 1/13 | Miércoles 1/14 | Jueves 1/15 | Viernes 1/16 |
|--------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 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 | 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 piña- EHS | Mandarin naranjas enlatadas- EHS | Cuadritos de Mango- EHS |
| Vegetable | Zanahorias en cubitos o al vapor | Ensalada de espinacas EHS | Guisantes- EHS | Papa roja al horno- 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 | 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 | 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 |
| Entree Name | | | Tazón de arroz y salmón con Aguacate-EHS | Pizza de fruta | |
| Fruit | | Marionberries- EHS | | Moras congeladas- EHS | Puré de manzana- EHS |
| Vegetable | Guisantes- 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 crema- EHS | Queso rallado- EHS |
| Meat/Meat Alt | Frijoles refritos -EHS | | | | |
| Extra | | | | | |

| | |
|-------------------|------------------------------------|
| Fecha: | 1/19-1/23/2026 |
| 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 1/19 | Martes 1/20 | Miércoles 1/21 | Jueves 1/22 | Viernes 1/23 |
|--------------------------------------|-------------------------|--|---|--|---|
| Desayuno | | | | | |
| Nombre del plato | | | | Cuadritos de cereal de grano entero y mantequilla de semillas- EHS | |
| Fruta o verdura | Cerrado: Feriado | Pedacitos de Banana- EHS | Puré de manzana - EHS | Pedacitos de fresas congeladas- EHS | Mandarinas naranjas enlatadas-EHS |
| Grano o carne/alternativa a la carne | | Mini Bagel- EHS | Waffle de grano entero- EHS | See Entree | Cheerios de grano entero General Mills- EHS |
| Extra | | | | | Leche 1% o Leche entera- 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 | Tazón de borscht vegetariano (con papa azul)-EHS | Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog- EHS | Ensalada de pollo en pan pita- EHS |
| Fruta | | Mandarinas naranjas enlatadas- EHS | Pedacitos de kiwi- EHS | Pedacitos de durazno congelado- EHS | Pure de manzana |
| Verdura | | Croqueta de papa-EHS | See Entree | Zanahorias ralladas encurticas- EHS | Pedacitos de pepino- EHS |
| Grano | | Bollos integrales- EHS | Pan de maíz- EHS | See Entree | See Entree |
| Carne/alternativa a la carne | | | See Entree | See Entree | See Entree |
| Extra | | | | | Leche 1% o Leche entera- 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 |
| Refrigerio (at least 2) | Servido con agua | Servido con agua | Servido con agua | Servido con agua | Servido con agua |
| Nombre del plato | | | Malteada verde- EHS | Quesadilla con tortillas de grano entero- EHS | |
| Fruta | | | See Entree | | Marionberries- EHS |
| Verdura | | Cubitos de pepino- EHS | See Entree | Tiritas de apio- EHS | |
| Grano | | Galletas Wheat Thins- EHS | Galletas Graham- EHS | See Entree | |
| Carne/alternativa a la carne | | Queso- EHS | See Entree | See Entree | Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami- EHS |
| Extra | | | | | Cereal Grano Entero Kix General Mills-EHS |

| | |
|-------------------|------------------------------------|
| Fecha: | 1/26-1/30/2026 |
| 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 1/26 | Martes 1/27 | Miércoles 1/28 | Jueves 1/29 | Viernes 1/30 |
|--------------------------------------|---------------------------------|---|--|--|---------------------------------------|
| Desayuno | | | | | |
| Nombre del plato | Cubitos de peras enlatadas- EHS | Avena de GE remojada- EHS | | | |
| Fruta o verdura | Pan tostado integral -EHS | Moras azules congeladas- EHS | Cubitos de pepino- EHS | Cubitos de fresas congeladas- EHS | Cubitos de manzana cocida- EHS |
| Grano o carne/alternativa a la carne | | See Entree | Galletas Ritz- EHS | Cereal de arroz Chex GE General Mills- EHS | Waffle GE- 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 | Leche 1% o Leche entera - EHS |
| Almuerzo | | | | | |
| 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 | Papa alargada asada-EHS | 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 |
| Refrigerio (at least 2) | Servido con agua | Servido con agua | Servido con agua | Servido con agua | Servido con agua |
| Nombre del plato | | | | | |
| Fruta | | Pasas- EHS | Malteada con requesón- EHS | | Quesadilla con tortillas de GE - EHS |
| Verdura | Cubitos de brócoli y/o al vapor | | See Entree | Cubitos de zanahoria y/o al vapor- EHS | Rodajas de morrón- EHS |
| Grano | Wheat Thins integrales | Pan de papa-EHS | Cereal Kix GE General Mills- EHS | Pretzels - EHS | See Entree |
| Carne/alternativa a la carne | Cubitos de Pavo- EHS | Queso crema- EHS | See Entree | Rebanadas de queso- EHS | See Entree |
| Extra | | | Frambuesas- 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

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.