

Fecha:	1/5-1/9/2026
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 basandose en el 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	Banana	Cubitos de duraznos	Cerrado: día de planificación
Grano o carne/alternativa a la carne		Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami	Avena de GE	Cereal Kix GE General Mills	
Extra					
Leche		Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	
Almuerzo					
Nombre del plato		Rollo de pollo con tortillas integrales	Sándwich de pavo en pan integral	Salmón estilo teriyaki	Harvest for Healthy Kids
Fruta		Kiwi	Rebanadas de naranja	Rebanadas de manzana	Este mes estaremos aprendiendo papas. (Doradas, Rojas, Azul, y Alargadas)
Verdura		Col rallado	Puré de papas	Brócoli	
Grano		See Entree	See Entree	Arroz integral	
Carne/alternativa a la carne		See Entree	See Entree	See Entree	
Extra		Queso rallado			
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				Malteada con mantequilla de semillas	
Fruta		Rebanadas de manzana	Pepinos	See Entree	
Verdura		Wheat Thins GE	Totopos de grano entero	Zanahorias	
Grano		Atún	Frijoles refritos	See Entree	
Carne/alternativa a la carne					
Extra					

Fecha:	1/12-1/16/2026			
Menú para:	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 siven basandose en el 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
Desayuno				
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%
Almuerzo				
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 piña	Rebanadas de naranja
Vegetable	Zanahorias	Ensalada de espinacas	Guisantes	Papa roja al horno
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%
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua
Entree Name			Tazón de arroz y salmón con	Pizza de fruta
Fruit		Marionberries	Aguacate	Moras congeladas
Vegetable	Guisantes		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		

Fecha:	1/19-1/23/2026
Menú para:	Head Start horario 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 basandose en el 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
Desayuno				
Nombre del plato				Cuadritos de cereal de grano entero con mantequilla de semillas
Fruta o verdura	Cerrado: Feriado	Banana	Puré de manzana	Pedacitos de fresas congeladas
Grano o carne/alternativa a la carne		Mini Bagels integrales	Waffle de grano entero	See Entree
Extra		Queso crema		
Leche		Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
Almuerzo				
Nombre del plato		Croquetas de pollo en bollos integrales	Tazón de borscht vegetariano (con papa azul)	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog
Fruta		Rebanadas de naranja	Kiwi	Pedacitos de durazno congelado
Verdura		Croqueta de papa	See Entree	Zanahorias ralladas encurtidas
Grano		See Entree	Pan de maíz	See Entree
Carne/alternativa a la carne		See Entree	See Entree	See Entree
Extra				
Leche		Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua
Nombre del plato			Malteada verde	Quesadilla con tortillas de grano entero
Fruta			See Entree	
Verdura		Pepinos	See Entree	Apio
Grano		Galletas Wheat Thins	Galletas Graham	See Entree
Carne/alternativa a la carne		Queso	See Entree	See Entree
Extra				

Fecha:	1/26-1/30/2026			
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 basandose en el 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
Desayuno				
Nombre del plato		Avena de GE remojada		
Fruta o verdura	Cubitos de peras enlatadas	Moras azules congeladas	Pepinos	Cubitos de fresas congeladas
Grano o carne/alternativa a la carne	Pan tostado integral	See Entree Yogurt de vainilla bajo en grasa	Galletas Ritz	Cereal de arroz Chex GE General Mills
Extra	Queso crema	Yami	Huevos cocidos	
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
Almuerzo				
Nombre del plato	Salmón al horno con limón	Espagueti GE con salsa vegetariana	Pozole de pollo de inspiración mexicana Cubitos de durazno congelados	Arroz integral estilo sureste
Fruta	Kiwi	Rebanadas de manzana	Col rallado	Cubitos de melón
Verdura	<u>Papa alargada asada</u>	Zanahorias	Totopos GE	Aguacate
Grano	Bollos integrales	See Entree	See Entree	See Entree
Carne/alternativa a la carne	See Entree	Albóndigas de pollo	See Entree	Frijoles negros
Extra				Queso rallado
Leche	Leche 1%	Lehce 1%	Leche 1%	Leche 1%
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua
Nombre del plato			Mateada con requesón	
Fruta		Pasas	See Entree	
Verdura	Brócoli			Zanahorias
Grano	Wheat Thins integrales	<u>Pan de papa</u>	Cereal Kix GE General Mills	Pretzels
Carne/alternativa a la carne	Cubitos de Pavo	Mantequilla de semillas	See Entree	Rebanadas de queso
Extra			Frambuesas	



¡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.