

Fecha:	1/5-1/9/2026
Menú para:	Head Start dia 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 1/5	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 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 1/12	Martes 1/13	Miércoles 1/14	Jueves 1/15	Viernes 1/16
Desayuno					
Entree Name	Mandarinas naranjas enlatadas		Taco de desayuno con tortillas integrales	Malteada de Sunbutter	
Fruit or Vegetable		Manzanas cocidas	Mandarinas naranjas frescas	Zanahorias	Cuadritos de durazno
Grain or Meat/Meat Alt Extra	Chex de maíz GE General Mills	Avena de GE	See Entree Rebanadas de queso	See Entree	Bisquets GE
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 piña	Rebanadas de naranja	Cuadritos de Mango
Vegetable	Zanahorias	Ensalada de espinacas	Guisantes	Papa roja al horno	Brócoli
Grain	See Entree	Palitos de pan GE	Bollos integrales	Totopos de GE	Arroz integral
Meat/Meat Alt 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					
Fruit					
Vegetable	Guisantes	Marionberries	Tazón de arroz y salmón con Aguacate	Pizza de fruta	Manzanas
Grain	Totopos de tortilla GE		See Entree	Moras congeladas	
Meat/Meat Alt Extra	Frijoles refritos	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami		Pan tostado integral	Wheat Thins de GE
		Cheerios GE General Mills		Queso crema	Queso rallado

Fecha:	1/19-1/23/2026
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 1/19	Martes 1/20	Miércoles 1/21	Jueves 1/22	Viernes 1/23
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	Mandarinas naranjas enlatadas
Grano o carne/alternativa a la carne		Mini Bagels integrales	Waffle de grano entero	See Entree	Cheerios de grano entero General Mills
Extra		Queso crema			
Leche		Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
Almuerzo					
Nombre del plato		Croquetas de pollo en bollos integrales	<u>Tazón de borscht vegetariano (con papa azul)</u>	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog	Ensalada de pollo en pan Pita
Fruta		Rebanadas de naranja	Kiwi	Pedacitos de durazno congelado	Manzanas
Verdura		<u>Croqueta de papa</u>	See Entree	Zanahorias ralladas encurtidas	Pepinos
Grano		See Entree	Pan de maíz	See Entree	See Entree
Carne/alternativa a la carne		See Entree	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			Malteada verde	Quesadilla con tortillas de grano entero	
Fruta			See Entree		Marionberries
Verdura		Pepinos	See Entree	Apio	
Grano		Galletas Wheat Thins	Galletas Graham	See Entree	
Carne/alternativa a la carne		Queso	See Entree	See Entree	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami
Extra					Cereal Grano Entero Kix
					General Mills

Fecha:	1/26-1/30/2026
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 sirven basándose 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	Viernes 1/30
Desayuno					
Nombre del plato		Avena de GE remojada			
Fruta o verdura	Cubitos de peras enlatadas	Moras azules congeladas	Pepinos	Cubitos de fresas congeladas	Manzanas cocidas
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	Waffle GE
Extra Leche	Queso crema Leche 1%	Yami Leche 1%	Huevos cocidos 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 Cubitos de melón	Lo Mein GE de pollo y vegetales Rebanadas de naranjas
Fruta	Kiwi	Rebanadas de manzana	Col rallado	Aguacate	See Entree
Verdura	<u>Papa alargada asada</u>	Zanahorias	Totopos GE	See Entree	See Entree
Grano	Bollos integrales	See Entree	See Entree	Frijoles negros	See Entree
Carne/alternativa a la carne	See Entree	Albóndigas de pollo	Leche 1%	Queso rallado	Fideos Chow Mein
Extra Leche	Leche 1%	Lehce 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			Mateada con requesón		Quesadilla con tortillas de GE
Fruta		Pasas	See Entree	Zanahorias	Rodajas de morrón
Verdura	Brócoli		Cereal Kix GE General Mills	Pretzels	See Entree
Grano	Wheat Thins integrales	<u>Pan de papa</u>	See Entree	Rebanadas de queso	See Entree
Carne/alternativa a la carne	Cubitos de Pavo	Mantequilla de semillas	Frambuesas		
Extra					



¡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.