

Fecha:

1/5-1/9/2026

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 1/5 | Martes 1/6 | Miércoles 1/7 | Jueves 1/8 | Viernes 1/9 |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---|----------------------------------|--------------------------------------|--|
| Desayuno | | | | | |
| Nombre del plato | Cerrado: día de planificación | | | | Cerrado: día de planificación |
| Fruta o verdura | | Cubitos de fresas congeladas | Banana | Cubitos de duraznos | |
| 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 Este mes estaremos aprendiendo papas. (Doradas, Rojas, Azul, y Alargadas) |
| Fruta | | Kiwi | Rebanadas de naranja | Rebanadas de manzana | |
| 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 | | See Entree | |
| Verdura | | | Pepinos | Zanahorias | |
| Grano | | Wheat Thins GE | Totopos de grano entero | | |
| Carne/alternativa a la carne | | Atún | Frijoles refritos | See Entree | |
| 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 basándose 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 | | | Taco de desayuno con tortillas integrales | Malteada de Sunbutter | |
| 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 | See Entree | Bisquets GE |
| Extra | | | Rebanadas de queso | | |
| 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 | See Entree | See Entree | See Entree | See Entree | See Entree |
| Extra | | Zanahorias ralladas | | Queso rallado Cheddar | |
| Milk | 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 | | Marionberries | | Moras congeladas | Manzanas |
| Vegetable | Guisantes | | Aguacate | | |
| Grain | Totopos de tortilla GE | | See Entree | Pan tostado integral | Wheat Thins de GE |
| Meat/Meat Alt | Frijoles refritos | Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami | | | Queso rallado |
| Extra | | Cheerios GE General Mills | | Queso crema | |

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 sirven basándose 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 | Cerrado: Feriado | | | Cuadritos de cereal de grano entero con mantequilla de semillas | |
| Fruta o verdura | | 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 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 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 | Queso crema | Yami | Huevos cocidos | | |
| Leche | Leche 1% | 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 | Lo Mein GE de pollo y vegetales |
| Fruta | Kiwi | Rebanadas de manzana | | Cubitos de melón | Rebanadas de naranjas |
| Verdura | Papa alargada asada | Zanahorias | Col rallado | Aguacate | See Entree |
| Grano | Bollos integrales | See Entree | Totopos GE | See Entree | See Entree |
| Carne/alternativa a la carne | See Entree | Albóndigas de pollo | See Entree | Frijoles negros | See Entree |
| Extra | | | | Queso rallado | Fideos Chow Mein |
| Leche | 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 |
| Nombre del plato | | | Mateada con requesón | | Quesadilla con tortillas de GE |
| Fruta | | Pasas | See Entree | | Rodajas de morrón |
| Verdura | Brócoli | | | Zanahorias | |
| Grano | Wheat Thins integrales | Pan de papa | Cereal Kix GE General Mills | Pretzels | See Entree |
| Carne/alternativa a la carne | Cubitos de Pavo | Mantequilla de semillas | See Entree | Rebanadas de queso | See Entree |
| Extra | | | Frambuesas | | |



¡PREGÚNTELE
A SU HIJO/A
ACERCA DE
BATATA!

¡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.