

**Fecha:** 2/2-2/6/2026

**Menú para:** 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 2/2	Martes 2/3	Miércoles 2/4	Jueves 2/5	Viernes 2/6
<b>Desayuno</b>					
Nombre del plato			<b>Bol de batido con chocolate y batatas- EHS</b>		
Fruta o verdura	Cuadritos de duraznos- EHS	Cuadritos de peras enlatadas- EHS	Cuadritos de bananas-EHS	Moras azules-EHS	
Grano o carne/alternativa a la carne	Cheerions GE General Mills- EHS	Pantostado integral- EHS	See Entree	Pancake de grano entero- EHS	
Extra		Croquetas de huevo-EHS	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami-EHS	Salsa de frutos rojos-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	Hamburguesas en bollos integrales- EHS	Burrito de frijoles con queso en tortillas integrales -EHS	Sopa de pollo con vegetales y pasta-EHS	Pizza de queso-EHS	<b>Harvest for Healthy Kids</b> Este mes estaremos aprendiendo batatas. (Naranjas, Blancas, y Japonesas)
Fruta	Cubitos de Kiwi -EHS	Cubitos de mando congelado- EHS	Pure de manzana- EHS	Rebanadas de peras frescas- EHS	
Verdura	<b><u>Rebanadas de camote al horno- EHS</u></b>	Ensalada de espinacas-EHS	See Entree	Chícharos-EHS	
Grano	See Entree	See Entree	Bollos integrales- EHS	See Entree	
Carne/alternativa a la carne	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree	
Extra		Zanahorias ralladas- 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	

**Fecha:**

2/9-2/13/2026

**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 2/9	Martes 2/10	Miércoles 2/11	Jueves 2/12	Viernes 2/13
<b>Desayuno</b>					
Nombre del plato					
Fruta o verdura	Pedacitos de piña- EHS	Cubitos de fresas congeladas - EHS	Cuadritos de Banana- EHS	Cubitos de duraznos- EHS	
Grano o carne/alternativa a la carne	Mini Bagel integral - EHS	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami- EHS	Avena de GE-EHS	Cereal Kix GE General Mills- EHS	
Extra	Queso crema-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	Macarrón con queso- EHS	Rollo de pollo con tortillas integrales- EHS	Sándwich de pavo en pan integral- EHS	Salmón estilo teriyaki -EHS	Sopa Minestrone-EHS
Fruta	Cubitos de mango congelado- EHS	Cubitos de Kiwi- EHS	Mandarín naranjas enlatadas- EHS	Pure de manzana- EHS	Cubitos de melón de verde- EHS
Verdura	Judías verdes- EHS	Col rallado-EHS	<u>Puré de batatas-EHS</u>	Cubitos de brócoli o al vapor - EHS	See Entree
Grano	Bollos integrales -EHS	See Entree	See Entree	Arroz integral- EHS	Bollos integrales- EHS
Carne/alternativa a la carne	See Entree	See Entree	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	Leche 1% o Leche entera-EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS

**Fecha:**

2/16-2/20/2026

**Menú para:**

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.

	Lunes 2/16	Martes 2/17	Miércoles 2/18	Jueves 2/19
<b>Desayuno</b>				
Entree Name	<b>Cerrado: Feriado</b>		Taco de desayuno con tortillas integrales-EHS	Malteada de Sunbutter- EHS
Fruit or Vegetable		Manzanas cocidas-EHS	Mandrinanaranjas frescas- EHS	Cuadritos de zanahoria o al vapor- EHS
Grain or Meat/Meat Alt Extra		Chex de maíz GE General Mills- EHS	See Entree Rebanadas de queso- EHS	See Entree
Milk		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	Cubitos de pollo al horno- EHS	Sopa vegetariana-EHS
Fruit		Puré de manzana- EHS	Cubitos de piña- EHS	Mandarin naranjas enlatadas- EHS
Vegetable		Zanahorias en cubitos o al vapor	Guisantes- EHS	<b>Batata al horno- EHS</b>
Grain		See Entree	Bollos integrales- EHS	Wheat Thins GE- EHS
Meat/Meat Alt Extra		See Entree	See Entree	See Entree Queso rallado Cheddar- EHS
Milk		Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS

**Fecha:** 2/23-2/27/2026

**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 2/23	Martes 2/24	Miércoles 2/25	Jueves 2/26	Viernes 2/27
<b>Desayuno</b>					
Nombre del plato				Cuadritos de cereal de grano entero y mantequilla de semillas- EHS	
Fruta o verdura	Moras azules congeladas- EHS	Pedacitos de Banana- EHS	Puré de manzana - EHS	Pedacitos de fresas congeladas- EHS	
Grano o carne/alternativa a la carne	Yogurt de vainilla bajo en grasa	Mini Bagel- EHS	Waffle de grano entero- EHS	See Entree	
Extra	Yami - EHS	Queso crema- 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	Croquetas de pollo en bollos integrales- EHS	Pescado al horno sazonada- EHS	Sopa tres hermanas - 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 durazno congelado- EHS	Pedacitos de kiwi- EHS	Pedacitos de durazno congelado- EHS	Pure de manzana
Verdura	<b><u>Batata asada- EHS</u></b>	Repollo rallado - EHS	See Entree	Zanahorias ralladas encurtidas- EHS	Pedacitos de pepino- EHS
Grano	See Entree	Galletas Ritz - EHS	Pan de maíz- EHS	See Entree	See Entree
Carne/alternativa a la carne	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree
Extra		Lima- 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



¡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](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.