

Fecha:	2/2-2/6/2026
Menú para:	Head Start Medio día

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 2/2	Martes 2/3	Miércoles 2/4	Jueves 2/5
Desayuno				
Nombre del plato			<u>Bol de batido con chocolate y batatas</u>	
Fruta o verdura	Cuadritos de duraznos	Cuadritos de peras enlatadas	Banana	Moras azules
Grano o carne/alternativa a la carne	Cheerios GE General Mills	Pan tostado integral	See Entree	Pancake de grano entero
Extra		Croquetas de huevo		Salsa de frutos rojos
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
Almuerzo				
Nombre del plato	Hamburguesas en bollos integrales	Burritos de frijoles con queso en tortillas integrales	Sopa de pollo con vegetales y pasta	Pizza de queso
Fruta	Kiwi	Cubitos de mango congelado	Rebanadas de manzana	Rebanadas de peras frescas
Verdura	<u>Rebanadas de camote al horno</u>	Ensalada de espinacas	See Entree	Chícharos
Grano	See Entree	See Entree	Bollos integrales	See Entree
Carne/alternativa a la carne	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree
Extra		Zanahorias ralladas		
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%

Fecha:	2/9-2/13/2026
Menú para:	Head Start Medio día

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 2/9	Martes 2/10	Miércoles 2/11	Jueves 2/12
Desayuno				
Nombre del plato				
Fruta o verdura	Pedacitos de piña	Cubitos de fresas congeladas Yogurt de vainilla bajo en grasa	Banana	Cubitos de duraznos
Grano o carne/alternativa a la carne	Mini Bagel integral	Yami	Avena de GE	Cereal Kix GE General Mills
Extra	Queso crema			
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
Almuerzo				
Nombre del plato	Macarrón con queso Cubitos de mango congelado	Rollo de pollo con tortillas integrales	Sándwich de pavo en pan integral	Salmón estilo teriyaki
Fruta	Judías verdes	Kiwi	Rebanadas de naranja	Rebanadas de manzana
Verdura	Bollos integrales	Col rallado	Puré de batatas	Brócoli
Grano	See Entree	See Entree	See Entree	Arroz integral
Carne/alternativa a la carne	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree
Extra		Queso rallado		
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%

Fecha:
Menú para:

2/16-2/20/2026
Head Start Medio día (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 2/16	Martes 2/17	Miércoles 2/18	Jueves 2/19
Desayuno				
Entree Name			Taco de desayuno con tortillas integrales	
Fruit or Vegetable	Cerrado: Feriado	Manzanas cocidas	Mandarinas naranjas frescas	Zanahorias
Grain or Meat/Meat Alt		Chex de maíz GE General	See Entree	See Entree
Extra			Rebanadas de queso	
Milk		Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
Almuerzo				
Entree Name		Croquetas de pescado en bollos integrales	Cubitos de pollo al horno	Sopa vegetariana
Fruit		Rebanadas de manzana	Cubitos de piña	Rebanadas de naranja
Vegetable		Zanahorias	Guisantes	Batata al horno
Grain		See Entree	Bollos integrales	Totopos de GE
Meat/Meat Alt		See Entree	See Entree	See Entree
Extra			Leche 1%	Queso rallado Cheddar
Milk			Leche 1%	Leche 1%

Fecha:
Menú para:

2/23-2/27/2026
Head Start Medio día

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 2/23	Martes 2/24	Miércoles 2/25	Jueves 2/26
Desayuno				
Nombre del plato				Cuadritos de cereal de grano entero con mantequilla de semillas
Fruta o verdura	Moras azules congeladas	Banana	Puré de manzana	Pedacitos de fresas congeladas
Grano o carne/alternativa a la carne	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami	Mini Bagels integrales Queso crema	Waffle de grano entero	See Entree
Extra				
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
Almuerzo				
Nombre del plato	Croquetas de pollo en bollos integrales	Pescado al horno sazonado Pedacitos de durazno congelado	Sopa tres hermanas	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog Pedacitos de durazno congelado
Fruta	Rebanadas de naranja		Kiwi	
Verdura	Batata asada	Repollo rallado	See Entree	Zanahorias ralladas encurtidas
Grano	See Entree	Totopos de maiz grano entero	Pan de maíz	See Entree
Carne/alternativa a la carne	See Entree	See Entree Lima	See Entree	See Entree
Extra				
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%



¡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

iRECETA 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.