

<b>Fecha:</b>	3/2-3/6/2026
<b>Menú para:</b>	Early Head Start horario extendido

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 3/2	Martes 3/3	Miércoles 3/4	Jueves 3/5	Viernes 3/6
<b>Desayuno</b>					
Nombre del plato	Cubitos de peras enlatadas- EHS	Avena de GE remojada- EHS		Cubitos de fresas congeladas- EHS	<b>Cerrado: día de planificación</b>
Fruta o verdura		Moras azules congeladas- EHS	Cubitos de pepino- EHS		
Grano o carne/alternativa a la carne	Pan tostado integral -EHS	See Entree	Galletas Ritz- EHS	Cereal de arroz Chex GE General Mills- EHS	
Extra	Queso crema- EHS	Yogurt de vainilla bajo en grasa - EHS	Huevos cocidos- 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	Salmón al horno con limón- EHS	Espagueti GE con salsa vegetariana- EHS	Pozole de pollo de inspiración mexicana- EHS	Arroz integral estilo sureste- EHS	<b>Harvest for Healthy Kids</b> Este mes estaremos aprendiendo frijoles. (Pinto, Negro, Garbanzo)
Fruta	Cubitos de Kiwi -EHS	Puré de manzana- EHS	Cubitos de durazno congelados- EHS	Cubitos de melón-EHS	
Verdura	Papa alargada asada-EHS	Cubitos de zanahoria y/o al vapor	Col rallado- EHS	Cubitos de aguacate- EHS	
Grano	Bollos integrales-EHS	See Entree	Wheat Thins GE-EHS	See Entree	
Carne/alternativa a la carne	See Entree	Albóndigas de pollo- EHS	See Entree	<b>Frijoles negros- EHS</b>	
Extra				Queso rallado- 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>Refrigerio (at least 2)</b>	<b>Servido con agua</b>	<b>Servido con agua</b>	<b>Servido con agua</b>	<b>Servido con agua</b>	<b>Servido con agua</b>
Nombre del plato			Malteada con requesón- EHS		
Fruta		Pasas- EHS	See Entree		
Verdura	Cubitos de brócoli y/o al vapor	Rebanadas de apio- EHS		Cubitos de zanahoria y/o al vapor- EHS	
Grano	Wheat Thins integrales		Cereal Kix GE General Mills- EHS	Pretzels - EHS	
Carne/alternativa a la carne	Cubitos de Pavo- EHS	Queso crema- EHS	See Entree	Rebanadas de queso- EHS	
Extra			Frambuesas- EHS		

**Fecha:** 3/9-3/13/2026- semana de campaña de nutrición

**Menú para:** Early Head Start horario extendido

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 3/9	Martes 3/10	Miércoles 3/11	Jueves 3/12	Viernes 3/13
<b>Desayuno</b>					
Nombre del plato					
Fruta o verdura	Cuadritos de duraznos- EHS	Cuadritos de peras enlatadas- EHS	Cuadritos de bananas-EHS	Moras azules-EHS	Cubitos de fresas congeladas- EHS
Grano o carne/alternativa a la carne	Cheerions GE General Mills- EHS	Pantostado integral- EHS	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami-EHS	Pancake de grano entero- EHS	Pan tostado de grano entero- EHS
Extra		Croquetas de huevo-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	Leche 1% o Leche entera - EHS
<b>Almuerzo</b>					
Nombre del plato	Hamburguesas en bollos integrales- EHS	<u>Burrito de frijoles con queso en tortillas integrales -EHS</u>	Ensalada de pollo- EHS	Pizza de queso-EHS	Tiritas de pescado empanizado con harina de maíz y tortillas integrales- EHS
Fruta	Fresas- EHS	Mandarinas naranjas - EHS	Cubitos de mango congelado- EHS	Kiwi- EHS	Moras azules-EHS
Verdura	Rebanadas de tomate- EHS	Cubitos de zanahoria y/o al vapor	Calabaza amarilla- EHS	Chícharos-EHS	Repollo morado rallado- EHS
Grano	See Entree	See Entree	Bollos integrales- EHS	See Entree	See Entree
Carne/alternativa a la carne	See Entree	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	Leche 1% o Leche entea- EHS
<b>Refrigerio (at least 2)</b>	<b>Servido con agua</b>	<b>Servido con agua</b>	<b>Servido con agua</b>	<b>Servido con agua</b>	<b>Servido con agua</b>
Nombre del plato		Ceral de maíz Chex GE General Mills Trail Mix - EHS	Quesadilla con tortillas de grano entero		Malteada de requesón- EHS
Fruta		Pasas- EHS			See Entree
Verdura	Rebandas de apio -EHS	Pepinos -EHS	Pimiento morrón en rodajas	Cuadritos de Kiwi- EHS	Cereal Kix GE- EHS
Grano	Pan Pita-EHS	See Entree	See Entree	Galletas Ritz- EHS	
Carne/alternativa a la carne	Mantequilla de semillas- EHS		See Entree	Atún- EHS	See Entree
Extra					Frambuesas- EHS

**Fecha:**

3/16-3/20/2026

**Menú para:**

Early Head Start horario extendido

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 3/16	Martes 3/17	Miércoles 3/18	Jueves 3/19	Viernes 3/20
<b>Desayuno</b>					
Nombre del plato					<b>Cerrado: día de planificación</b>
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	
Fruta	Cubitos de mango congelado- EHS	Cubitos de Kiwi- EHS	Mandarín naranjas enlatadas- EHS	Pure de manzana- EHS	
Verdura	Judías verdes- EHS	Col rallado-EHS	Puré de papas-EHS	Cubitos de brócoli o al vapor - EHS	
Grano	Bollos integrales -EHS	See Entree	See Entree	Arroz integral- EHS	
Carne/alternativa a la carne	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	
<b>Refrigerio (at least 2)</b>	<b>Servido con agua</b>	<b>Servido con agua</b>	<b>Servido con agua</b>	<b>Servido con agua</b>	<b>Servido con agua</b>
Nombre del plato	Mufin de GE en cuadritos de batata y jengibre- EHS			Malteada con mantequilla de semillas-EHS	
Fruta		Pure de manzana- EHS		See Entree	
Verdura	Morrón en rodajas delgadas- EHS		Cubitos de pepino- EHS	Cuadritos de zanahoria o al vapor- EHS	
Grano		Wheat Thins GE-EHS	Galletas Ritz- EHS		
Carne/alternativa a la carne		Atún-EHS	Frijoles refritos- EHS	See Entree	
Extra					

**Fecha:** 3/30-4/3/2026

**Menú para:** Early Head Start horario extendido

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 3/30	Martes 3/31	Miércoles 4/1	Jueves 4/2	Viernes 4/3
<b>Desayuno</b>					
Nombre del plato	<b>Cerrado: día de planificación</b>			Cuadritos de cereal de grano entero y mantequilla de semillas- EHS	<b>Cerrado: día de planificación</b>
Fruta o verdura		Moras azules congeladas- EHS	Puré de manzana - EHS	Pedacitos de fresas congeladas- EHS	
Grano o carne/alternativa a la carne		Yogurt de vainilla bajo en grasa	Waffle de grano entero- EHS	See Entree	
Extra		Yami - EHS			
Leche		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	Sopa tres hermanas - EHS	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog- EHS	<b>Harvest for Healthy Kids</b> Este mes estaremos aprendiendo repollo.  (Rojo, Napa, Savoy)
Fruta		Mandarinas naranjas enlatadas- EHS	Pedacitos de kiwi- EHS	Pedacitos de durazno congelado- EHS	
Verdura		Ensalada de espinacas- EHS	See Entree	Zanahorias ralladas encurtidas- EHS	
Grano		See Entree	Pan de maíz- EHS	See Entree	
Carne/alternativa a la carne		See Entree	See Entree	See Entree	
Extra		Zanahoria rallada- EHS			
Leche		Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS	
<b>Refrigerio (at least 2)</b>	<b>Servido con agua</b>	<b>Servido con agua</b>	<b>Servido con agua</b>	<b>Servido con agua</b>	<b>Servido con agua</b>
Nombre del plato		Cereal GE de maíz Chex General		Quesadilla con tortillas de grano entero- EHS	
Fruta		Mills Trail Mix- EHS	Malteada verde- EHS		
		Pasas- EHS	See Entree		
Verdura		Pedacitos de zanahorias al vapor- EHS	See Entree	Tiritas de apio- EHS	
Grano		See Entree	Galletas Graham- EHS	See Entree	
Carne/alternativa a la carne			See Entree	See Entree	
Extra					



PREGÚNTALE  
A TU NIÑO  
ACERCA DE LOS  
FRIJOLES !

## ¡LOS FRIJOLES!

Este mes estamos aprendiendo todo acerca de los frijoles. Los frijoles vienen en muchas variedades: Pinto, Garbanzo, Riñón, Negros entre otros. Los frijoles son un complemento delicioso para cualquier comida. Comer frijoles en sopa o chile, o fritos.

RECETA DE LA CLASE  
INTÉNTALA EN CASA



### CONSEJOS PRODUCTIVOS

- Evita los frijoles que estén quebrados o arrugados
- Los frijoles secos pueden ser guardados incluso hasta por un año



### LOS NIÑOS TAMBIÉN PUEDEN COCINAR: FRIJOLES

Los niños pueden ayudar a preparar frijoles y ensalada de maíz haciendo lo siguiente:

- Enjuagando los frijoles negros
- Midiendo los ingredientes en los recipientes de medida
- Agregando ingredientes para mezclar en una taza
- Revolviendo la ensalada en una taza

### FRIJOLES Y ENSALADA DE MAÍZ

HAZ AL REDEDOR DE 6 TAZAS (6-12 PORCIONES)

Basado en una receta proveída por Truitt Bros.  
Creative Culinary Consultants

- 1 Lata de frijoles negros (12 onzas.), escurre y enjuaga (aproximadamente 1 3/4 de la taza)
- 1/2 paquete de maíz congelado (aproximadamente 1 2/3 de la taza)
- 1 pimentón rojo picado (aproximadamente 2/3 de la taza)
- 1 Tomate fresco grande en cubos (aproximadamente 2/3 de la taza)
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1/2 puñado de cilantro fresco picado (aproximadamente 1/2 taza)
- 1 cucharadita de ajo macerado
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta

#### INSTRUCCIONES

1. Arroja y combina todos los ingredientes en una taza grande .

**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.