

Fecha:	3/2-3/6/2026
Menú para:	Head Start horario extendido

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 3/2	Martes 3/3	Miércoles 3/4	Jueves 3/5	Viernes 3/6
Desayuno					
Nombre del plato		Avena de GE remojada			
Fruta o verdura	Cubitos de peras enlatadas	Moras azules congeladas	Pepinos	Cubitos de fresas congeladas	
Grano o carne/alternativa a la carne	Pan tostado integral	See Entree Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami	Galletas Ritz	Cereal de arroz Chex GE General Mills	
Extra	Queso crema		Huevos cocidos		
Leche	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 Cubitos de melón	Harvest for Healthy Kids Este mes estaremos aprendiendo frijoles.
Fruta	Kiwi	Rebanadas de manzana			
Verdura	Papa alargada asada	Zanahorias	Col rallado	Aguacate	(Pinto, Negro, Garbanzo)
Grano	Bollos integrales	See Entree	Totopos GE	See Entree	
Carne/alternativa a la carne	See Entree	Albóndigas de pollo	See Entree	Frijoles negros	
Extra				Queso rallado	
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			Mateada con requesón		
Fruta			See Entree		
Verdura	Brócoli	Pasas Apio		Zanahorias	
Grano	Wheat Thins integrales		Cereal Kix GE General Mills	Pretzels	
Carne/alternativa a la carne	Cubitos de Pavo	Mantequilla de semillas	See Entree Frambuesas	Rebanadas de queso	
Extra					

Fecha:	3/9-3/13/2026- semana de campaña de nutrición
Menú para:	Head Start Horario extendido

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 3/9	Martes 3/10	Miércoles 3/11	Jueves 3/12
Desayuno				
Nombre del plato				
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	Yogurt de vainilla bajo en grasa	Pancake de grano entero
Extra		Croquetas de huevo	Yami	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	Ensalada de pollo	Pizza de queso
Fruta	Fresas	Rebanadas de naranjas	Cubitos de mango congelado	Kiwi
Verdura	Rebanadas de tomate	Zanahorias	Maíz	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%
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua
Nombre del plato		Cereal de maíz Chex GE	Quesadilla con tortillas de grano entero	
Fruta		General Mills Trail Mix		Kiwi
Verdura	Apio	Pasas		
Grano	Pan Pita	Pepinos	Pimiento morrón en rodajas	Galletas Ritz
Carne/alternativa a la carne	Mantequilla de semillas	See Entree	See Entree	Atún
Extra				

Fecha:	3/16-3/20/2026			
Menú para:	Head Start Horario extendido			
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 3/16	Martes 3/17	Miércoles 3/18	Jueves 3/19
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 papas	Brócoli
Grano	See Entree	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%	Leche 1%
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua
Nombre del plato	Mufin de GE en cuadritos de batata y jengibre	Rebanadas de manzana		Malteada con mantequilla de semillas
Fruta	Morrón en rodajas	Wheat Thins GE	Pepinos	See Entree
Verdura		Atún	Totopos de grano entero	Zanahorias
Grano			Frijoles refritos	See Entree
Carne/alternativa a la carne				
Extra				

Fecha:
Menú para:

3/30-4/3/2026
Head Start horario extendido

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 3/30	Martes 3/31	Miércoles 4/1	Jueves 4/2	Viernes 4/3
Desayuno					
Nombre del plato	Cerrado: día de planificación			Cuadritos de cereal de grano entero con mantequilla de semillas	
Fruta o verdura		Moras azules congeladas	Puré de manzana	Pedacitos de fresas congeladas	
Grano o carne/alternativa a la carne		Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami	Waffle de grano entero	See Entree	
Extra		Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	
Leche					
Almuerzo					
Nombre del plato		Croquetas de pollo en bollos integrales	Sopa tres hermanas	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog	Harvest for Healthy Kids Este mes estaremos aprendiendo repollo.
Fruta		Rebanadas de naranja	Kiwi	Pedacitos de durazno congelado	
Verdura		Ensalada de espinacas	See Entree	Zanahorias ralladas encurtidas (Rojo, Napa, Savoy)	
Grano		See Entree	Pan de maíz	See Entree	
Carne/alternativa a la carne		See Entree	See Entree	See Entree	
Extra		Zanahoria rallada	Leche 1%	Leche 1%	
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		Cereal de GE de maíz Chex		Quesadilla con tortillas de grano entero	
Fruta		General Mills Trail Mix	Malteada verde		
Verdura		Pasas	See Entree		
Grano		Zanahorias	See Entree	Apio	
Carne/alternativa a la carne		See Entree	Galletas Graham	See Entree	
Extra			See Entree	See Entree	



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

¡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

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

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.