

Fecha: 4/6-4/10/2026

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 4/6	Martes 4/7	Miércoles 4/8	Jueves 4/9	Viernes 4/10
Desayuno					Refrigerio
Nombre del plato		Avena de GE remojada- EHS			Quesadilla con tortillas de GE - EHS
Fruta o verdura	Cubitos de peras enlatadas- EHS	Moras azules congeladas- EHS	Cubitos de pepino- EHS	Cubitos de fresas congeladas- EHS	Rodajas de morrón- 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	See Entree
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	
Almuerzo					
Nombre del plato	Salmón al horno con limón- EHS	Espaguete GE con salsa vegetariana- EHS	Pozole de pollo de inspiración mexicana- EHS	Arroz integral estilo sureste- EHS	
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	Frijoles negros- EHS	
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	

Fecha:

4/13-4/17/2026

Menú para:

Early Head Start 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 4/13	Martes 4/14	Miércoles 4/15	Jueves 4/16
Desayuno				
Nombre del plato				
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	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami-EHS	Pancake 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
Almuerzo				
Nombre del plato	Hamburguesas en bollos integrales- EHS	<u>Rollo con repollo morado (Frijoles, Queso, Tortillas integrales)- EHS</u>	Sopa de pollo con vegetales y pasta-EHS	Pizza de queso-EHS
Fruta	Cubitos de Kiwi -EHS	Cubitos de mando congelado- EHS	Pure de manzana- EHS	Rebanadas de fresas frescas-EHS
Verdura	Rebanadas de camote al horno-EHS	<u>Col rallado morado- EHS</u>	Zanahorias ralladas- EHS	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:

4/20-4/24/2026

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 4/20	Martes 4/21	Miércoles 4/22	Jueves 4/23	Viernes 4/24
Desayuno					Refrigerio
Nombre del plato					Malteada verde- EHS
Fruta o verdura	Pedacitos de piña- EHS	Cubitos de fresas congeladas - EHS	Cuadritos de Banana- EHS	Cubitos de duraznos- EHS	See Entree
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	Galletas Graham - 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	
Almuerzo					
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	<u>Col rallado con aderezo de limón y jengibre- EHS</u>	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		Fideos Chow Mein- 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:

4/27-5/1/2026

Menú para:

Early Head Start 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 4/27	Martes 4/28	Miércoles 4/29	Jueves 4/30
Desayuno				
Entree Name			Taco de desayuno con tortillas integrales-EHS	Malteada de Sunbutter- EHS
Fruit or Vegetable	Mandarín naranjas enlatadas-EHS	Manzanas cocidas-EHS	Mandarinas naranjas frescas- EHS	Cuadritos de zanahoria o al vapor- EHS
Grain or Meat/Meat Alt Extra	Chex de maíz GE General Mills-EHS	Avena de GE- EHS	See Entree Rebanadas de queso- EHS	See Entree
Milk	Leche 1% o Leche Entera - EHS	Leche 1% o Leche entera	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera - EHS
Almuerzo				
Entree Name	Croquetas de pescado bollos integrales- EHS	Platillo de pasta GE y vegetales al horno - EHS	Cubitos de pollo al horno con salsa barbacoa- EHS	Sopa vegetariana-EHS
Fruit	Puré de manzana- EHS	Cuadritos de Kiwi-EHS	Cubitos de piña- EHS	Mandarín naranjas enlatadas-EHS
Vegetable	Zanahorias en cubitos o al vapor	Ensalada de espinacas EHS	Ensalada de col-EHS	Coliflor al horno- EHS
Grain	See Entree	Palitos de pan GE- EHS	Bollos integrales- EHS	Wheat Thins GE- EHS
Meat/Meat Alt	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree
Extra				Queso rallado Cheddar- EHS
Milk	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
REPOLLO!



CONSEJOS SALUDABLES

- Ponga el repollo en una bolsa de plástico cuando lo almacene en el refrigerador.
- Cabeza de Repollo: rojo, verde, Napa, savoy
 - Escoja repollo firme y pesado para su tamaño.
 - Antes de rebanar, corte a la mitad y remueva el centro.
- Repollo con hojas: Col rizada y berzas
 - Escoja verduras con hojas enteras
 - Evite las verduras con hojas que estén marchitas, amarillas o resbalosas.



LOS NIÑOS TAMBIÉN PUEDEN COCINAR: REPOLLO

Los niños pueden ayudar en la preparación del repollo y la sopa de vegetales haciendo lo siguiente:

- Usando las manos para separar las hojas del repollo para agregarlas a la sopa u otro plato.
- Usando tijeras para cortar el repollo y colocarlo en tacos o ensalada
- Mezclando el aderezo para la ensalada

¡REPOLLO!

En este mes estaremos aprendiendo acerca del repollo. En oregon, el repollo se puede encontrar desde el verano hasta la primavera. Puedes intentar rallarlo y colocarlo en unos tacos. O servirlo con frijoles negros y arroz. También se puede comer repollo en vinagre como chucrut y kimchi. Puedes adicionar repollo a una sopa de verduras para formar un delicioso plato durante el invierno.

¡RECETA DEL SALÓN DE CLASES – TRÁTELO EN CASA!

SOPA DE VEGETALES*

SERVES 4-6

1 cebolla pequeña
1 diente de ajo
1 cucharadita de aceite de oliva
1 zanahoria, pelada
1 papa pequeña, pelada
1 remolacha, pelada (opcional)
1/2 cucharadita de sal
4 tazas de caldo de pollo
1 cucharadita de tomillo o algún otro condimento de tu preferencia
1 lata de 116 onzas de tomates enteros, con jugo
1 taza de repollo (Cerca de 1/4 de una cabeza pequeña)
1 calabaza de invierno o una batata, pelada(s) (opcional)
Sal y pimienta al gusto (opcional)

PREPARACIÓN: Pica la cebolla y machaca el ajo. Ponlos a un lado. Luego corta la zanahoria en rodajas. Corta en cubos la papa y la remolacha (en caso de estar usando). Corta el repollo. Pica la calabaza de invierno y la batata en pequeños cubos de una pulgada aproximadamente. Pon todos los vegetales a un lado.

Calienta el aceite de oliva en una olla larga y ancha. Agrega la cebolla y el ajo, sofríelos a fuego medio hasta que la cebolla esté blanda y translúcida (aproximadamente 10 minutos). Agrega la zanahoria, papa, remolacha (si la estas usando), y sal. Sofríe por 4-5 minutos. Agrega el caldo de pollo hasta que hierva.

Una vez que la sopa este hirviendo, baja la temperatura y mezcla por unos 20 minutos. Agrega los tomates con jugo, el repollo, y la calabaza de invierno o la batata (si la estas usando). Mezcla aproximadamente por 20 minutos, o hasta que los vegetales estén cocidos.

* Adapted from Jane Kirby, <http://www.parenting.com/article/fall-vegetable-soup>

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.