

**Fecha:**

4/6-4/10/2026

**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 basándose en el 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
<b>Desayuno</b>				
Nombre del plato		Avena de GE remojada		Cubitos de fresas congeladas
Fruta o verdura	Cubitos de peras enlatadas	Moras azules congeladas	Pepinos	
Grano o carne/alternativa a la carne	Pan tostado integral	See Entree	Galletas Ritz	Cereal de arroz Chex GE General Mills
Extra	Queso crema	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami	Huevos cocidos	
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
<b>Almuerzo</b>				
Nombre del plato	Salmón al horno con limón	Espagueti GE con salsa vegetariana	Pozole de pollo de inspiración mexicana	Arroz integral estilo sureste
Fruta	Kiwi	Rebanadas de manzana	Cubitos de durazno congelados	Cubitos de melón
Verdura	Papa alargada asada	Zanahorias	<b>Col rallado</b>	Aguacate
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%
<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>
Nombre del plato			Mateada con requesón	
Fruta		Pasas	See Entree	
Verdura	Brócoli	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	Rebanadas de queso
Extra			Frambuesas	

**Fecha:**

4/13-4/17/2026

**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 basándose en el 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
<b>Desayuno</b>				
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%
<b>Almuerzo</b>				
Nombre del plato	Hamburguesas en bollos integrales	<b><u>Rollo con repollo morado (Frijoles, Queso, Tortillas integrales)</u></b>	Sopa de pollo con vegetales y pasta	Pizza de queso
Fruta	Kiwi	Cubitos de mango congelado	Rebanadas de manzana	Fresas
Verdura	Rebanadas de camote al horno	<b><u>Col rallado morado</u></b>	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%
<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>
Nombre del plato		Cereal de maíz Chex GE	Quesadilla con tortillas de grano entero	
Fruta		General Mills Trail Mix		Kiwi
Verdura	Apio	Pasas	<b><u>Col rallado con aderezo de lima</u></b>	
Grano	Pan Pita	Pepinos		Galletas Ritz
Carne/alternativa a la carne	Mantequilla de semillas	See Entree	See Entree	Atún
Extra				

**Fecha:**

4/20-4/24/2026

**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 basándose en el menú: catsup, mostaza, mayonesa, aderezo ranch, pepinillos, salsa de soja, rodajas de limón/lima.

	<b>Lunes 4/20</b>	<b>Martes 4/21</b>	<b>Miércoles 4/22</b>	<b>Jueves 4/23</b>
<b>Desayuno</b>				
Nombre del plato				
Fruta o verdura	Pedacitos de piña	Cubitos de fresas congeladas	Banana	Cubitos de duraznos
Grano o carne/alternativa a la carne	Mini Bagel integral	Yogurt de vainilla bajo en grasa	Avena de GE	Cereal Kix GE General Mills
Extra	Queso crema	Yami		
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
<b>Almuerzo</b>				
Nombre del plato	Macarrón con queso	Rollo de pollo con tortillas integrales	Sándwich de pavo en pan integral	Salmón estilo teriyaki
Fruta	Cubitos de mango congelado	Kiwi	Rebanadas de naranja	Rebanadas de manzana
Verdura	Judías verdes	<b><u>Col rallado con aderezo de limón y jengibre</u></b>	Puré de papas	Brócoli
Grano	Bollos integrales	See Entree	See Entree	Arroz integral
Carne/alternativa a la carne	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree
Extra		Fideos Chow Mein		
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
<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>
Nombre del plato	Mufin de GE en cuadritos de batata y jengibre			Malteada con mantequilla de semillas
Fruta		Rebanadas de manzana		See Entree
Verdura	Morrón en rodajas		Pepinos	Zanahorias
Grano		Wheat Thins GE	Totopos de grano entero	
Carne/alternativa a la carne		Atún	Frijoles refritos	See Entree
Extra				

**Fecha:**

4/27-5/1/2026

**Menú para:**

Head Start Horario extendido (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 sirven basándose en el menú: catsup, mostaza, mayonesa, aderezo ranch, pepinillos, salsa de soja, rodajas de limón/lima.

	<b>Lunes 4/27</b>	<b>Martes 4/28</b>	<b>Miércoles 4/29</b>	<b>Jueves 4/30</b>
<b>Desayuno</b>				
Entree Name			Taco de desayuno con tortillas integrales	Malteada de Sunbutter
Fruit or Vegetable	Mandarinas naranjas enlatadas	Manzanas cocidas	Mandarinas naranjas frescas	Zanahorias
Grain or Meat/Meat Alt	Chex de maíz GE General Mills	Avena de GE	See Entree	See Entree
Extra			Rebanadas de queso	
Milk	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
<b>Almuerzo</b>				
Entree Name	Croquetas de pescado en bollos integrales	Platillo de pasta GE y vegetales al horno	Cubitos de pollo al horno con salsa barbacoa	Sopa vegetariana
Fruit	Rebanadas de manzana	Kiwi	Cubitos de piña	Rebanadas de naranja
Vegetable	Zanahorias	Ensalada de espinacas	<b>Ensalada de col</b>	Coliflor
Grain	See Entree	Palitos de pan GE	Bollos integrales	Totopos de GE
Meat/Meat Alt	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree
Extra		Zanahorias ralladas		Queso rallado Cheddar
Milk	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
<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>
Entree Name			Tazón de arroz y salmón con ajonjolí	Pizza de fruta
Fruit		Marionberries		Moras congeladas
Vegetable	Guisantes		Aguacate	
Grain	Totopos de tortilla GE	Cheerios GE General Mills	See Entree	Pan tostado integral
Meat/Meat Alt	Frijoles refritos	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami		
Extra			<b>Kimchi</b>	Queso crema



¡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](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.