

**Fecha:** 5/4-5/8/2026

**Menú para:** Early Head Start clase combinada, 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 5/4	Martes 5/5	Miércoles 5/6	Jueves 5/7	Viernes 5/8
<b>Desayuno</b>	<b>Entregar actividad: espárragos</b>				<b>Grupo de juego: Refrigerio</b>
Nombre del plato				Cuadritos de cereal de grano entero y mantequilla de semillas- EHS	
Fruta o verdura	Pedacitos de fresas congeladas- EHS	Pedacitos de Banana- EHS	Puré de manzana - EHS	Moras azules congeladas- EHS	Marionberries- EHS
Grano o carne/alternativa a la carne	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami - EHS	Mini Bagel- EHS	Waffle de grano entero- EHS	See Entree	Cereal Grano Entero Kix General Mills-EHS Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami- 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	Croquetas de pollo en bollos integrales- EHS	Pescado al horno sasonada- EHS	<b>Sopa de verduras de Primavera (con espárragos)- EHS</b>	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog- EHS	
Fruta	Mandarinas naranjas enlatadas- EHS	Pedacitos de durazno congelado- EHS	Pedacitos de kiwi- EHS	Sandía- EHS	
Verdura	Pedacitos de ensalada de romana- EHS	Repollo rallado - EHS	See Entree	Zanahorias ralladas encurtidas- EHS	
Grano	See Entree	Galletas Ritz - EHS	Pan de maíz- EHS	See Entree	
Carne/alternativa a la carne	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree	
Extra		Lima- 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:** 5/11-5/15/2026

**Menú para:** Early Head Start clase combinada, 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 5/11	Martes 5/12	Miércoles 5/13	Jueves 5/14	Viernes 5/15
<b>Desayuno</b>			<b>*Por favor, sirva el inventario del sitio.</b>		
Nombre del plato		Avena de GE remojada- EHS			
Fruta o verdura	Cubitos de peras enlatadas- EHS	Moras azules congeladas- EHS	Cubitos de pepino- EHS	Cubitos de fresas congeladas- EHS	<b>Cerrado: Conferencias</b>
Grano o carne/alternativa a la carne	Pan tostado integral -EHS	See Entree	Mini bagel integrales- 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 espárragos.  (Verde, morado, blanco)
Fruta	Cubitos de fresas -EHS	Puré de manzana- EHS	Cubitos de durazno congelados- EHS	Cubitos de melón-EHS	
Verdura	<b>Espárragos asados- EHS</b>	Cubitos de zanahoria y/o al vapor	Col rallado- EHS	Cubitos de aguacate- EHS	
Grano	Bollos integrales-EHS	Palitos de pan GE-EHS	<b>*Gallatas Ritz</b>	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:**

5/18-5/22/2026

**Menú para:**

Early Head Start clase combinada, 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 5/18	Martes 5/19	Miércoles 5/20	Jueves 5/21	Viernes 5/22
<b>Desayuno</b>	<b>*Por favor, sirva el inventario del sitio.</b>	<b>*Por favor, sirva el inventario del sitio.</b>			
Nombre del plato					
Fruta o verdura	<b>Pure de manzana- EHS*</b>	Cuadritos de peras enlatadas- EHS	Cuadritos de bananas-EHS	Moras azules-EHS	
Grano o carne/alternativa a la carne	<b>Cheerions GE General Mills- EHS *</b>	Pantostado integral- EHS	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami-EHS	Pancake de grano entero- EHS	
Extra	Leche 1% o Leche entera - EHS	Croquetas de huevo-EHS	Leche 1% o Leche entera - EHS	Salsa de frutos rojos-EHS	
Leche		Leche 1% o leche entera - EHS		Leche 1% o Leche entera - EHS	
<b>Almuerzo</b>					
Nombre del plato	Hamburguesas en bollos integrales- EHS	<b><u>Burrito de frijoles* con queso en tortillas integrales -EHS</u></b>	Sándwich de pavo en pan integral- EHS	Pizza de queso-EHS	
Fruta	Cubitos de Kiwi -EHS	<b>Arándanos secos-EHS*</b>	Palitos de sandía- EHS	Rebanadas de fresas frescas-EHS	
Verdura	<b>Guisantes- EHS*</b>	Cubitos de zanahoria y/o al vapor	Guisantes- EHS	<b>Espárragos- EHS</b>	
Grano	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree	
Carne/alternativa a la carne	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree	
Extra					
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:**


5/25-5/29/2026

**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 5/25	Martes 5/26	Miércoles 5/27	Jueves 5/28	Viernes 5/29
<b>Desayuno</b>					<b>Refrigerio</b>
Nombre del plato	<b>Cerrado: día Feriado</b>	Cubitos de fresas congeladas - EHS	Cuadritos de Banana- EHS	Cubitos de duraznos- EHS	Malteada verde- EHS
Fruta o verdura		Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami- EHS	Avena de GE-EHS	Cereal Kix GE General Mills- EHS	See Entree
Grano o carne/alternativa a la carne		Leche 1% o Leche entera - EHS	Leche 1% o Leche entera - EHS	Leche 1% o Leche entera - EHS	Galletas Graham - EHS
Extra					
Leche					
<b>Almuerzo</b>					
Nombre del plato		Rollo de pollo con tortillas integrales- EHS	Sándwich de pavo en pan integral- EHS	Salmón estilo teriyaki -EHS	
Fruta		Cubitos de Kiwi- EHS	Mandarín naranjas enlatadas-	Pure de manzana- EHS	
Verdura		Col rallado con aderezo de limón y jengibre- EHS	Pedacitos de ensalada de romana- EHS	Cubitos de brócoli o al vapor - EHS	
Grano		See Entree	See Entree	Arroz integral- EHS	
Carne/alternativa a la carne		See Entree	See Entree	See Entree	
Extra		Fideos Chow Mein- EHS			
Leche		Leche 1% o Leche entera-	Leche 1% o Leche entera-	Leche 1% o Leche entera-EHS	



¡PREGÚNTELE  
A SU HIJO/A  
ACERCA DE  
ESPÁRRAGOS!

## ¡ESPÁRRAGOS!

Este mes estaremos aprendiendo acerca de espárragos. ¡Espárragos pueden ser verdes, morados o blancos! El espárrago sabe delicioso crudo o cocido. Es mejor comer el espárrago cuando está fresco y dentro de unos días de haberlo comprado. Los espárragos toman poco tiempo para cocinarse y son fácil de preparar. Rostice el espárrago con aceite de oliva con poca sal o ponga el espárrago en el asador y póngale limón. Usted también puede comer el espárrago crudo y tierno en ensaladas con queso y limón.

¡RECETA DEL SALÓN DE CLASES – TRÁTELO EN CASA!



### CONSEJOS SALUDABLES

- Escoja espárragos que estén lisos, firmes y con los brotes muy juntos.
- Evite el espárrago que este café o blando.
- Almacene los espárragos en el refrigerador. Envuelva los fondos de los espárragos en una toalla de papel mojada para mantener el espárrago fresco.
- Coma los espárragos dentro de 2 a 3 días para obtener el mejor sabor.



### LOS NIÑOS PUEDEN PREPARAR: ESPÁRRAGOS

Los niños pueden ayudar a preparar espárragos haciendo lo siguiente:

- Retirando la parte dura de los espárragos
- Cortando los espárragos cocidos con un cuchillo de plástico o cerámica
- Usando las manos para echar los espárragos al aceite de oliva, agregar la sal y la pimienta para preparar los espárragos para ser rostizados

### TACOS DE ESPÁRRAGOS

SIRVE 6

2 lbs. de espárragos (2 bonches)  
2 cucharadas de aceite de oliva o otro aceite vegetal  
Sal  
1 paquete de tortillas de maíz o tortillas hechas a mano

*Opcional para servir:*

Queso Cotija o algún otro tipo de queso que se desmorona  
Limón  
Aguacate en rebanadas

#### INSTRUCCIONES

1. Corte el fondo de cada espárrago. Lave y seque.
2. Corte cada espárrago por la mitad.
3. Ponga un sartén grande y ancho en la estufa y póngalo a calentar a fuego mediano. Agregue el aceite de oliva y mueva el sartén para que se cubra el sartén en el aceite.
4. Agregue los espárragos y cocine durante 2 a 3 minutos dándoles vuelta. Pruebe el espárrago (debe estar un poco firme).
5. Agregue poca sal para darle sabor.
6. Ponga a calentar las tortillas en un microondas o caliente una por una en un sartén si prefiere.
7. Para hacer su taco llene una tortilla con espárragos y los ingredientes que usted guste como queso, rebanadas de aguacate y poco limón.

**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.