

Fecha: 5/4-5/8/2026

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 5/4	Martes 5/5	Miércoles 5/6	Jueves 5/7	Viernes 5/8
Desayuno	Entregar actividad: espárragos				
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	Mandarinas naranjas enlatadas-EHS
Grano o carne/alternativa a la carne	Yogurt de vainilla bajo en grasa	Mini Bagel- EHS	Waffle de grano entero- EHS	See Entree	Cheerios de grano entero
Extra	Yami - EHS	Queso crema- EHS			General Mills- 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
Almuerzo					
Nombre del plato	Croquetas de pollo en bollos integrales- EHS	Pescado al horno sasonada- EHS	Sopa de verduras de Primavera (con espárragos)- EHS	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog- EHS	Ensalada de pollo en pan pita- EHS
Fruta	Mandarinas naranjas enlatadas- EHS	Pedacitos de durazno congelado- EHS	Pedacitos de kiwi- EHS	Sandía- EHS	Pure de manzana
Verdura	Pedacitos de ensalada de romana- EHS	Repollo rallado - EHS	See Entree	Zanahorias ralladas encurtidas- EHS	Pedacitos de pepino- EHS
Grano	See Entree	Galletas Ritz - EHS	Pan de maíz- EHS	See Entree	See Entree
Carne/alternativa a la carne	See Entree	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	Leche 1% o Leche entera- EHS
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua
Nombre del plato	Cereal GE de maíz Chex General Mills Trail Mix- EHS		Malteada verde- EHS	Quesadilla con tortillas de grano entero- EHS	
Fruta	Pasas- EHS		See Entree		Marionberries- EHS
Verdura	Pedacitos de zanahorias al vapor- EHS	Cubitos de pepino- EHS	See Entree	Tiritas de apio- EHS	
Grano	See Entree	Galletas Wheat Thins- EHS	Galletas Graham- EHS	See Entree	Cereal Grano Entero Kix
Carne/alternativa a la carne		Queso- EHS	See Entree	See Entree	General Mills-EHS
Extra				Espárragos encurtidos	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami- EHS

Fecha: 5/11-5/15/2026

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 5/11	Martes 5/12	Miércoles 5/13	Jueves 5/14	Viernes 5/15
Desayuno			*Por favor, sirva el inventario del sitio.		
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	Cerrado: Conferencias
Grano o carne/alternativa a la carne	Pan tostado integral -EHS	See Entree	Mini bagel integrales- EHS	Cereal de arroz Chex GE	
Extra	Queso crema- EHS	Yogurt de vainilla bajo en grasa - EHS	Huevos cocidos- EHS	General Mills- 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	Espagueti GE con salsa vegetariana- EHS	Pozole de pollo de inspiración mexicana- EHS	Arroz integral estilo sureste- EHS	Harvest for Healthy Kids 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	Espárragos asados- EHS	Cubitos de zanahoria y/o al vapor	Col rallado- EHS	Cubitos de aguacate- EHS	
Grano	Bollos integrales-EHS	Palitos de pan GE-EHS	*Gallatas Ritz	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	
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua
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: 5/18-5/22/2026

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 5/18	Martes 5/19	Miércoles 5/20	Jueves 5/21	Viernes 5/22
Desayuno	*Por favor, sirva el inventario del sitio.	*Por favor, sirva el inventario del sitio.			
Nombre del plato					Cerrado: día de planificación
Fruta o verdura	Pure de manzana- 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	Leche 1% o Leche entera - 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	
Almuerzo					
Nombre del plato	Hamburguesas en bollos integrales- EHS	<u>Burrito de frijoles* con queso en tortillas integrales -EHS</u>	Sándwich de pavo en pan integral- EHS	Pizza de queso-EHS	
Fruta	Cubitos de Kiwi -EHS	Arándanos secos-EHS*	Palitos de sandía- EHS	Rebanadas de fresas frescas-EHS	
Verdura	Guisantes- EHS*	Cubitos de zanahoria y/o al vapor	Guisantes- EHS	Espárragos- EHS	
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	
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua
Nombre del plato		Cereal de maíz Chex GE General Mills Trail Mix - EHS	Quesadilla con tortillas de grano entero		
Fruta		Pasas- EHS			
Verdura	Rebandas de apio -EHS	Pepinos -EHS	Pimiento en rodajas- EHS	Cuadritos de Kiwi- 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	
Extra					

Fecha:

5/25-5/29/2026

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 5/25	Martes 5/26	Miércoles 5/27	Jueves 5/28	Viernes 5/29
Desayuno					
Nombre del plato	Cerrado: día Feriado	Cubitos de fresas congeladas - EHS	Cuadritos de Banana- EHS	Cubitos de duraznos- EHS	Cubitos de pepinos- EHS
Fruta o verdura		Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami- EHS	Avena de GE-EHS	Cereal Kix GE General Mills- EHS	Galletas Ritz - EHS
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	Huevos cocidos- EHS
Extra					Leche 1% o Leche entera - EHS
Leche					EHS
Almuerzo					
Nombre del plato		Rollo de pollo con tortillas integrales- EHS	Sándwich de pavo en pan integral- EHS	Salmón estilo teriyaki -EHS	Ensalada de tres frijoles (con espárragos)
Fruta		Cubitos de Kiwi- EHS	Mandarín naranjas enlatadas- EHS	Pure de manzana- EHS	Cubitos de melón de verde- EHS
Verdura		Col rallado con aderezo de limón y jengibre- EHS	Pedacitos de ensalada de romana- EHS	Cubitos de brócoli o al vapor - EHS	Apio -EHS
Grano		See Entree	See Entree	Arroz integral- EHS	Bollos integrales- EHS
Carne/alternativa a la carne		See Entree	See Entree	See Entree	See Entree
Extra		Fideos Chow Mein- EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera-EHS	Mozzarella 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
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua
Nombre del plato				Malteada con mantequilla de semillas-EHS	Malteada verde- EHS
Fruta		Pure de manzana- EHS	Cubitos de pepino- EHS	See Entree	See Entree
Verdura			Galletas Ritz- EHS	Cuadritos de zanahoria o al	See Entree
Grano		Wheat Thins GE-EHS	Frijoles refritos- EHS	See Entree	Galletas Graham - EHS
Carne/alternativa a la carne		Atún-EHS			See Entree
Extra					



¡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

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.