

Fecha: 5/4-5/8/2026

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 basados en el 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
Desayuno	Entregar actividad: espárragos			
Nombre del plato				Cuadritos de cereal de grano entero con mantequilla de semillas
Fruta o verdura	Pedacitos de fresas congeladas	Banana	Puré de manzana	Moras azules congeladas
Grano o carne/alternativa a la carne	Yogurt de vainilla bajo en grasa	Mini Bagels integrales	Waffle de grano entero	See Entree
Extra	Yami	Queso crema		
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
Almuerzo				
Nombre del plato	Croquetas de pollo en bollos integrales	Pescado al horno sazonado	Sopa de verduras de Primavera (con espárragos)	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog
Fruta	Rebanadas de naranja	Pedacitos de durazno congelado	Kiwi	Sandía
Verdura	Ensalada de romana	Repollo rallado	See Entree	Zanahorias ralladas encurtidas
Grano	See Entree	Totopos de maíz grano entero	Pan de maíz	See Entree
Carne/alternativa a la carne	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree
Extra		Lima		
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 GE de maíz Chex General Mills Trail Mix		Malteada verde	Quesadilla con tortillas de grano entero
Fruta	Pasas		See Entree	
Verdura	Zanahorias	Pepinos	See Entree	Apio
Grano	See Entree	Galletas Wheat Thins	Galletas Graham	See Entree
Carne/alternativa a la carne		Queso	See Entree	See Entree
Extra				Espárragos encurtidos

Fecha:

5/11-5/15/2026

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 5/11	Martes 5/12	Miércoles 5/13	Jueves 5/14	Viernes 5/15
Desayuno			*Por favor, sirva el inventario		
Nombre del plato		Avena de GE remojada			
Fruta o verdura	Cubitos de peras enlatadas	Moras azules congeladas	Pepinos	Cerrado: Conferencias	Cerrado: Conferencias
Grano o carne/alternativa a la carne	Pan tostado integral	See Entree Yogurt de vainilla bajo en grasa	Mini bagel integrales		
Extra	Queso crema	Yami	Huevos cocidos		
Leche	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		Harvest for Healthy Kids
Fruta	Fresas	Rebanadas de manzana	Cubitos de durazno congelados		Este mes estaremos aprendiendo espárragos.
Verdura	Espárragos asados	Zanahorias	Col rallado		(Verde, morado, blanco)
Grano	Bollos integrales	Palitos de pan GE	*Totopos GE		
Carne/alternativa a la carne	See Entree	Albóndigas de pollo	See Entree		
Extra					
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			Mateada con requesón		
Fruta		Pasas	See Entree		
Verdura	Brócoli	Apio			
Grano	Wheat Thins integrales		Cereal Kix GE General Mills		
Carne/alternativa a la carne	Cubitos de Pavo	Mantequilla de semillas	See Entree		
Extra			Frambuesas		

Fecha:

5/18-5/22/2026

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 5/18	Martes 5/19	Miércoles 5/20	Jueves 5/21
Desayuno	*Por favor, sirva el inventario del sitio.	*Por favor, sirva el inventario del sitio.		
Nombre del plato				
Fruta o verdura	Pure de manzana*	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	Sándwich de pavo en pan integral	Pizza de queso
Fruta	Kiwi	Arándanos secos*	Palitos de sandía	Fresas
Verdura	Guisantes*	Zanahorias	Guisantes	Espárragos
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%	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	Pimiento en rodajas	
Grano	Pan Pita	Pepinos		Galletas Ritz
Carne/alternativa a la carne	Mantequilla de semillas	See Entree	See Entree	Atún
Extra				

Fecha:

5/25-5/29/2026

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 5/25	Martes 5/26	Miércoles 5/27	Jueves 5/28
Desayuno				
Nombre del plato				
Fruta o verdura	Cerrado: día Feriado	Cubitos de fresas congeladas	Banana	Cubitos de duraznos
Grano o carne/alternativa a la carne		Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami	Avena de GE	Cereal Kix GE General Mills
Extra				
Leche		Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
Almuerzo				
Nombre del plato		Rollo de pollo con tortillas integrales	Sándwich de pavo en pan integral	Salmón estilo teriyaki
Fruta		Kiwi	Rebanadas de naranja	Rebanadas de manzana
Verdura		Col rallado con aderezo de limón y jengibre	Ensalada de romana	Brócoli
Grano		See Entree	See Entree	Arroz integral
Carne/alternativa a la carne		See Entree	See Entree	See Entree
Extra		Fideos Chow Mein		
Leche		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				Malteada con mantequilla de semillas
Fruta		Rebanadas de manzana		See Entree
Verdura			Pepinos	Zanahorias
Grano		Wheat Thins GE	Totopos de grano entero	
Carne/alternativa a la carne		Atún	Frijoles refritos	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.