

**Fecha:**

5/4-5/8/2026

**Menú para:**

Head Start día completo

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 5/4	Martes 5/5	Miércoles 5/6	Jueves 5/7	Viernes 5/8
<b>Desayuno</b>	<b>Entregar actividad: espárragos</b>				
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	Mandarinas naranjas enlatadas
Grano o carne/alternativa a la carne	Yogurt de vainilla bajo en grasa	Mini Bagels integrales	Waffle de grano entero	See Entree	Cheerios de grano entero
Extra	Yami	Queso crema			General Mills
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
<b>Almuerzo</b>					
Nombre del plato	Croquetas de pollo en bollos integrales	Pescado al horno sazonado	<b>Sopa de verduras de Primavera (con espárragos)</b>	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog	Ensalada de pollo en pan Pita
Fruta	Rebanadas de naranja	Pedacitos de durazno congelado	Kiwi	Sandía	Manzanas
Verdura	Ensalada de romana	Repollo rallado	See Entree	Zanahorias ralladas encurtidas	Pepinos
Grano	See Entree	Totopos de maíz grano entero	Pan de maíz	See Entree	See Entree
Carne/alternativa a la carne	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree	See Entree
Extra		Lima			
Leche	Leche 1%	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>	<b>Servido con agua</b>
Nombre del plato	Cereal de GE de maíz Chex			Quesadilla con tortillas de grano entero	
Fruta	General Mills Trail Mix		Malteada verde		Marionberries
Verdura	Pasas	Pepinos	See Entree	Apio	
Grano	Zanahorias	Galletas Wheat Thins	See Entree	See Entree	Cereal Grano Entero Kix
Carne/alternativa a la carne	See Entree	Queso	Galletas Graham	See Entree	General Mills
Extra			See Entree	See Entree	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami
				<b>Espárragos encurtidos</b>	

**Fecha:**

5/11-5/15/2026

**Menú para:**

Head Start día completo

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
<b>Desayuno</b>			<b>*Por favor, sirva el inventario</b>		
Nombre del plato		Avena de GE remojada			
Fruta o verdura	Cubitos de peras enlatadas	Moras azules congeladas	Pepinos	Cubitos de fresas congeladas	<b>Cerrado: Conferencias</b>
Grano o carne/alternativa a la carne	Pan tostado integral	See Entree Yogurt de vainilla bajo en grasa	Mini bagel integrales	Cereal de arroz Chex GE General Mills	
Extra	Queso crema	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	<b>Harvest for Healthy Kids</b>  Este mes estaremos aprendiendo espárragos.  (Verde, morado, blanco)
Fruta	Fresas	Rebanadas de manzana	Cubitos de durazno congelados	Cubitos de melón	
Verdura	<b>Espárragos asados</b>	Zanahorias	Col rallado	Aguacate	
Grano	Bollos integrales	Palitos de pan GE	<b>*Totopos GE</b>	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>	<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:**

5/18-5/22/2026

**Menú para:**

Head Start día completo

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	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					<b>Cerrado: día de planificación</b>
Fruta o verdura	<b>Pure de manzana*</b>	Cuadritos de peras enlatadas	Banana	Moras azules	
Grano o carne/alternativa a la carne	<b>Cheerios GE General Mills*</b>	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>Burritos de frijoles* con queso en tortillas integrales</b>	Sándwich de pavo en pan integral	Pizza de queso	
Fruta	Kiwi	<b>Arándanos secos*</b>	Palitos de sandía	Fresas	
Verdura	<b>Guisantes*</b>	Zanahorias	Guisantes	<b>Espárragos</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%	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>	<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			
Grano	Pan Pita	Pepinos	Pimiento en rodajas	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 día completo

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	Viernes 5/29
<b>Desayuno</b>					
Nombre del plato					
Fruta o verdura	<b>Cerrado: día Feriado</b>	Cubitos de fresas congeladas	Banana	Cubitos de duraznos	Pepinos
Grano o carne/alternativa a la carne		Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami	Avena de GE	Cereal Kix GE General Mills	Galletas Ritz
Extra					Huevos cocidos
Leche		Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
<b>Almuerzo</b>					
Nombre del plato		Rollo de pollo con tortillas integrales	Sándwich de pavo en pan integral	Salmón estilo teriyaki	<b>Ensalada de tres frijoles (con espárragos)</b>
Fruta		Kiwi	Rebanadas de naranja	Rebanadas de manzana	Cubitos de melón verde
Verdura		Col rallado con aderezo de limón y jengibre	Ensalada de romana	Brócoli	See Entree
Grano		See Entree	See Entree	Arroz integral	Bollos integrales
Carne/alternativa a la carne		See Entree	See Entree	See Entree	See Entree
Extra		Fideos Chow Mein			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>	<b>Servido con agua</b>
Nombre del plato				Malteada con mantequilla de semillas	Malteada verde
Fruta		Rebanadas de manzana		See Entree	See Entree
Verdura			Pepinos	Zanahorias	See Entree
Grano		Wheat Thins GE	Totopos de grano entero		Galletas Graham
Carne/alternativa a la carne		Atún	Frijoles refritos	See Entree	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](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.