

**Fecha:** 6/1-6/5/2026

**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.

	Lunes 6/1	Martes 6/2	Miércoles 6/3	Jueves 6/4	Viernes 6/5
<b>Desayuno</b>					
Nombre del plato			Taco de desayuno con tortillas integrales	<b>Malteada de fresas</b>	
Fruta o verdura	Mandarinas naranjas enlatadas	Manzanas cocidas	Mandarinas naranjas frescas	Zanahorias	
Grano o carne/alternativa a la carne	Chex de maíz GE General Mills	Avena de GE	Ver el plato principal	Ver el plato principal	
Extra			Rebanadas de queso		
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	
<b>Almuerzo</b>					
Nombre del plato	Croquetas de pescado en bollos integrales	Platillo de pasta GE y vegetales al horno	Cubitos de pollo al horno con salsa barbacoa	Frijoles negros	<b>Harvest for Healthy Kids</b>
Fruta	Rebanadas de manzana	Kiwi	Cubitos de piña	Cubitos de melón	Este mes estaremos aprendiendo bayas.
Verdura	Zanahorias	<b>Ensalada de espinacas con aderezo de frambuesa</b>	Ensalada de col	Coliflor	(secas, frescas, congeladas)
Grano	Ver el plato principal	Palitos de pan GE	Bollos integrales	Totopos de GE	
Carne/alternativa a la carne	Ver el plato principal	Ver el plato principal	Ver el plato principal	Ver el plato principal	
Extra		Zanahorias ralladas		Queso rallado Cheddar	
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			Tazón de arroz y salmón con ajonjolí	Pizza de fruta	
Fruta		<b>Marionberries</b>		<b>Moras congeladas</b>	
Verdura	Guisantes		Aguacate		
Grano	Totopos de tortilla GE	Cheerios GE General Mills	Ver el plato principal	Pan tostado integral	
Carne/alternativa a la carne	Frijoles refritos	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami			
Extra				Queso crema	

**Fecha:** 6/8-6/12/2026

**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 6/8	Martes 6/9	Miércoles 6/10	Jueves 6/11
<b>Desayuno</b>	<b>*Por favor, sirva el inventario del sitio.</b>	<b>*Por favor, sirva el inventario del sitio.</b>	<b>Fin del Año Escolar</b>	
Nombre del plato	<b>Pedacitos de fresas congeladas*</b>	Banana	<b>Puré de manzana*</b>	
Fruta o verdura				
Grano o carne/alternativa a la carne	Yogurt de vainilla bajo en grasa	<b>Cheerios de grano entero</b>	Waffle de grano entero	
Extra	Yami	<b>General Mills*</b>		
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	
<b>Almuerzo</b>				
Nombre del plato	Croquetas de pollo en bollos integrales	<b>Frijoles refritos*</b>	Sopa de verduras de Primavera (con espárragos)	
Fruta	Moras azules	Pedacitos de durazno congelado	Nectarinas o duraznos	
Verdura	<b>Guisantes*</b>	Repollo rallado	Ver el plato principal	
Grano	Ver el plato principal	<b>Totopos de maíz grano entero*</b>	Pan de maíz	
Carne/alternativa a la carne	Ver el plato principal	Ver el plato principal	Ver el plato principal	
Extra		Lima		
Leche	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>	
Nombre del plato	Cereal de GE de maíz Chex		Malteada verde	
Fruta	General Mills Trail Mix		Sandía	
Verdura	<b>Arándanos secos*</b>	Pepinos	Ver el plato principal	
Grano	Zanahorias	Galletas Wheat Thins	<b>Galletas de "Jungle"*</b>	
Carne/alternativa a la carne	Ver el plato principal	Queso	Ver el plato principal	
Extra				



## ¡LAS BAYAS!

Este mes estaremos aprendiendo acerca de bayas. Granjeros de Oregon cultivan todo tipo de bayas. Fresas, arándanos, zarzamoras, frambuesas, moras Marion y otras bayas son cultivadas en Oregon. Bayas frescas son deliciosas durante el verano. En el invierno disfrute las bayas congeladas. Mezcle bayas en avena, cereal o yogur. Mezcle bayas congeladas con yogur, leche y poquita miel en la licuadora para una deliciosa malteada.



## CONSEJOS SALUDABLES

- Escoja bayas que no estén aguadas o con moho.
- Las bayas se deben comer dentro de una semana. Bayas congeladas pueden durar de 6 meses a 1 año en el congelador.
- Invierno: Compre bayas congeladas, secas o en mermelada.
- Verano: Compre bayas frescas en su mercado de granjeros local o en el supermercado. O pisque sus propias bayas! Visite <http://www.tricountyfarm.org> para encontrar una granja de bayas cerca de usted.



## LOS NIÑOS TAMBIÉN PUEDEN COCINAR: BAYAS

Los niños pueden preparar bayas haciendo lo siguiente:

- Haciendo un yogur de bayas como aperitivo
- Agregando las bayas
- Lavando las bayas frescas con agua fría

## ¡RECETA DEL SALÓN DE CLASES – TRÁTELO EN CASA!

### DELICIOSO YOGUR DE BAYAS (un fácil desayuno o bocadillo)

SIRVE 4-6

1 bolsa de una mezcla de bayas congeladas, descongeladas en el refrigerador  
1 cuarto de yogur bajo en grasa (sin sabor, vainilla o miel)  
Granola (opcional)  
Miel (opcional)

#### PARA HACER EN UN VASO:

Use  $\frac{1}{2}$  taza de yogur para niños pequeños. Use aproximadamente  $\frac{1}{4}$  taza de bayas para cada porción. Ponga unas cucharadas de yogur en el fondo de un vaso pequeño. Cubra con unas cucharadas de bayas. Si está usando yogur sin sabor agréguele una pequeña cantidad de miel (opcional). Agregue unas cucharadas más de yogur. Continúe agregando el yogur y las bayas en capas hasta que el vaso este casi lleno. Cubra con un poco de granola, si lo desea.

#### PARA HACER EN UN TAZÓN:

Siga las instrucciones anteriores pero use un tazón en lugar de un vaso. Use  $\frac{1}{2}$  taza de yogur para niños pequeños. Use aproximadamente  $\frac{1}{4}$  taza de bayas.

**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.