

**Fecha:**

6/1-6/5/2026

**Menú para:**

Head Start día completo (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> | <b>Cerrado: día de planificación</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><br>Este mes estaremos aprendiendo bayas.<br><br>(secas, frescas, congeladas) |
| Fruta                                | Rebanadas de manzana                      | Kiwi  | Cubitos de piña                              | Cubitos de melón          |  |
| Verdura                              | Zanahorias                                | <b>Ensalada de espinacas con aderezo de frambuesa</b> | Ensalada de col                              | Coliflor                  |  |
| 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 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.

|                                      | <b>Lunes 6/8</b>                                  | <b>Martes 6/9</b>                                 | <b>Miércoles 6/10</b>                             | <b>Jueves 6/11</b>  | <b>Viernes 6/12</b>                                    |
|--------------------------------------|---|---|---|---|--|
| <b>Desayuno</b>                      | <b>*Por favor, sirva el inventario del sitio.</b> | <b>*Por favor, sirva el inventario del sitio.</b> | <b>*Por favor, sirva el inventario del sitio.</b> |   |  |
| Nombre del plato                     |   |   |   | Cuadritos de cereal de grano entero con mantequilla de semillas |  |
| Fruta o verdura                      | <b>Pedacitos de fresas congeladas*</b>            | Banana  | <b>Puré de manzana*</b>                           | <b>Moras azules congeladas</b>                                  | Mandarinas naranjas enlatadas                          |
| Grano o carne/alternativa a la carne | Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami             | <b>Cheerios de grano entero General Mills*</b>    | Waffle de grano entero                            | Ver el plato principal  | Cheerios de grano entero General Mills                 |
| Extra                                |   |   |   |   |  |
| Leche                                | Leche 1%  | Leche 1%  | 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)    | Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog      | <b>Ensalada de pollo y arándanos secos en pan Pita</b> |
| Fruta                                | Moras azules                                      | Pedacitos de durazno congelado                    | Nectarinas o duraznos                             | Cubitos de melón Zanahorias ralladas encurtidas                 | Manzanas   |
| Verdura                              | <b>Guisantes*</b>                                 | Repollo rallado                                   | Ver el plato principal                            |   | Pepinos  |
| Grano                                | Ver el plato principal                            | <b>Totopos de maíz grano entero*</b>              | Pan de maíz                                       | Ver el plato principal  | Ver el plato principal                                 |
| Carne/alternativa a la carne         | Ver el plato principal                            | Ver el plato principal                            | Ver el plato principal                            | Ver el plato principal  | Ver el plato principal                                 |
| 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 General Mills Trail Mix |   | Malteada verde                                    | Quesadilla con tortillas de grano entero                        |  |
| Fruta                                | <b>Arándanos secos*</b>                           |   | Sandía  |   | <b>Marionberries</b>                                   |
| Verdura                              | Zanahorias  | Pepinos   | Ver el plato principal                            | Apio  |  |
| Grano                                | Ver el plato principal                            | Galletas Wheat Thins                              | <b>Galletas de "Jungle"*</b>                      | Ver el plato principal  | Cereal Grano Entero Kix General Mills                  |
| Carne/alternativa a la carne         |   | Queso   | Ver el plato principal                            | Ver el plato principal  | Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami                  |
| Extra                                |   |   |   |   |  |

**Fecha:**

6/15-6/19/2026

**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 basandose en el menú: catsup, mostaza, mayonesa, aderezo ranch, pepinillos, salsa de soja, rodajas de limón/lima.

|                                      | <b>Lunes 6/15</b>          | <b>Martes 6/16</b>  | <b>Miércoles 6/17</b>                             | <b>Jueves 6/18</b>                       | <b>Viernes 6/19</b>     |
|--------------------------------------|----------------------------|---|---|--|-------------------------|
| <b>Desayuno</b>                      |                            |   |   |  |                         |
| Nombre del plato                     |                            | Avena de GE remojada  |   | <b>Cubitos de fresas congeladas</b>      | <b>Cerrado: Feriado</b> |
| Fruta o verdura                      | Cubitos de peras enlatadas | <b>Moras azules congeladas</b>                                  | Pepinos   |  |                         |
| Grano o carne/alternativa a la carne | Pan tostado integral       | Ver el plato principal<br>Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami | Mini bagel integrales                             | Cereal de arroz Chex GE<br>General Mills |                         |
| Extra                                | Queso crema                | Leche 1%  | Huevos cocidos                                    | Leche 1%                                 |                         |
| Leche                                | Leche 1%                   | Leche 1%  | Leche 1%  | Leche 1%                                 |                         |
| <b>Almuerzo</b>                      |                            |   |   |  |                         |
| Nombre del plato                     | Salmón al horno con limón  | Espaguete GE con salsa vegetariana                              | Cubitos de pollo<br>Cubitos de durazno congelados | Arroz integral estilo sureste            |                         |
| Fruta                                | <b>Fresas</b>              | Rebanadas de manzana  | Col rallado                                       | Cubitos de melón                         |                         |
| Verdura                              | Guisantes frescos          | Zanahorias  | Totopos GE  | Aguacate                                 |                         |
| Grano                                | Bollos integrales          | Palitos de pan GE   | Ver el plato principal                            | Ver el plato principal                   |                         |
| Carne/alternativa a la carne         | Ver el plato principal     | Albóndigas de pollo   | Leche 1%  | Frijoles negros                          |                         |
| Extra                                | Leche 1%                   | Leche 1%  | Leche 1%  | 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   | Ver el plato principal                            |  |                         |
| 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   | Ver el plato principal                            | Rebanadas de queso                       |                         |
| Extra                                |                            |   | <b>Frambuesas</b>                                 |  |                         |

**Fecha:**

6/22-6/26/2026

**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.

|                                      | <b>Lunes 6/22</b>                 | <b>Martes 6/23</b>                                     | <b>Miércoles 6/24</b>                    | <b>Jueves 6/25</b>           | <b>Viernes 6/26</b>  |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--|--|------------------------------|--|
| <b>Desayuno</b>                      |                                   |  |  |                              |  |
| Nombre del plato                     |                                   |  |  |                              |  |
| Fruta o verdura                      | Cubitos de duraznos               | Cuadritos de peras enlatadas                           | Banana                                   | <b>Moras azules</b>          | <b>Cubitos de fresas congeladas</b>                                    |
| Grano o carne/alternativa a la carne | Cheerios GE General Mills         | Pan tostado integral                                   | Yogurt de vainilla bajo en grasa         | Pancake de grano entero      | Pan tostado de grano entero  |
| Extra                                |                                   | Croquetas de huevo                                     | Yami                                     | <b>Salsa de frutos rojos</b> |  |
| Leche                                | Leche 1%                          | Leche 1%   | Leche 1%                                 | Leche 1%                     | Leche 1%   |
| <b>Almuerzo</b>                      |                                   |  |  |                              |  |
| Nombre del plato                     | Hamburguesas en bollos integrales | Burritos de frijoles con queso en tortillas integrales | Ensalada de pollo                        | Pizza de queso               | Tiritas de pescado empanizado de harina de maíz y tortillas integrales |
| Fruta                                | Nectarinas o duraznos             | <b>Fresas</b>  | Palitos de sandía                        | Kiwi                         | Mandarinas naranjas frescas  |
| Verdura                              | Tomate en rodajas                 | Calabacín  | Guisantes                                | Brócoli                      | Lechuga rallada  |
| Grano                                | Ver el plato principal            | Ver el plato principal                                 | Bollos integrales                        | Ver el plato principal       | Ver el plato principal   |
| Carne/alternativa a la carne         | Ver el plato principal            | Ver el plato principal                                 | Ver el plato principal                   | Ver el plato principal       | Ver el plato principal   |
| Extra                                |                                   |  |  |                              |  |
| 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 maíz Chex GE                                 | Quesadilla con tortillas de grano entero |                              | Malteada de requesón   |
| Fruta                                |                                   | General Mills Trail Mix                                |  | Kiwi                         | Ver el plato principal   |
| Verdura                              | Apio                              | Pasas  | Pimiento en rodajas                      | Galletas Ritz                | Cereal Kix GE  |
| Grano                                | Pan Pita                          | Pepinos  | Ver el plato principal                   | Atún                         | Ver el plato principal   |
| Carne/alternativa a la carne         | Mantequilla de semillas           | Ver el plato principal                                 |  |                              | <b>Frambuesas</b>  |
| Extra                                |                                   |  |  |                              |  |

**Fecha:**

6/29-7/3/2026

**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.

|                                      | <b>Lunes 6/29</b>                             | <b>Martes 6/30</b>                          | <b>Miércoles 7/1</b>             | <b>Jueves 7/2</b>                | <b>Viernes 7/3</b>          |
|--------------------------------------|---|---|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| <b>Desayuno</b>                      |   |   |                                  |                                  |                             |
| Nombre del plato                     |   | <b>Cubitos de fresas congeladas</b>         | Banana                           | Cubitos de duraznos              | <b>Cerrado: día Feriado</b> |
| Fruta o verdura                      | Pedacitos de piña                             | Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami       | Avena de GE                      | Cereal Kix GE General Mills      |                             |
| Grano o carne/alternativa a la carne | Mini Bagel integral                           | Leche 1%                                    | Leche 1%                         | Leche 1%                         |                             |
| Extra                                | Queso crema                                   |   |                                  |                                  |                             |
| Leche                                | Leche 1%                                      |   |                                  |                                  |                             |
| <b>Almuerzo</b>                      |   |   |                                  |                                  |                             |
| Nombre del plato                     | Macarrón con queso                            | Rollo de pollo con tortillas integrales     | Sándwich de pavo en pan integral | Salmón estilo teriyaki           |                             |
| Fruta                                | Cubitos de mango congelado                    | <b>Moras azules</b>                         | Rebanadas de naranja             | Rebanadas de manzana             |                             |
| Verdura                              | Judías verdes                                 | Col rallado con aderezo de limón y jengibre | Ensalada de romana               | Brócoli                          |                             |
| Grano                                | Bollos integrales                             | Ver el plato principal                      | Ver el plato principal           | Arroz integral                   |                             |
| Carne/alternativa a la carne         | Ver el plato principal                        | Ver el plato principal                      | Ver el plato principal           | Ver el plato principal           |                             |
| Extra                                |   | Fideos Chow Mein                            |                                  |                                  |                             |
| 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                     | Mufin de GE en cuadritos de batata y jengibre | Rebanadas de manzana                        | Pepinos                          | <b>Malteada con moras azules</b> |                             |
| Fruta                                |   |   | Totopos de grano entero          | Ver el plato principal           |                             |
| Verdura                              | Morrón en rodajas                             | Wheat Thins GE                              | Frijoles refritos                | Zanahorias                       |                             |
| Grano                                | Ver el plato principal                        | Atún  |                                  | Ver el plato principal           |                             |
| Carne/alternativa a la carne         |   |   |                                  |                                  |                             |
| 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.