

Fecha: 7/6-7/10/2026
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 7/6	Martes 7/7	Miércoles 7/8	Jueves 7/9	Viernes 7/10
Desayuno					
Nombre del plato			Taco de desayuno con tortillas integrales-EHS	Malteada de fresas- EHS	
Fruta o verdura	Mandarín naranjas enlatadas-EHS	Manzanas cocidas-EHS	Mandrágnas naranjas frescas-EHS	Cuadritos de zanahoria o al vapor- EHS	Cuadritos de durazno- EHS
Grano o carne/alternativa a la carne	Chex de maíz GE General Mills-EHS	Avena de GE- EHS	Ver el plato principal	Ver el plato principal	Bisquet GE- EHS
Extra			Rebanadas de queso- EHS		
Leche	Leche 1% o Leche Entera - EHS	Leche 1% o Leche entera	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera - EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS
Almuerzo					
Nombre del plato	Croquetas de pescado bollos integrales- EHS	Platillo de pasta GE y vegetales al horno - EHS	Cubitos de pollo al horno con salsa barbacoa- EHS	Frijoles negros - EHS	Curry de garbanzo - EHS
Fruta	Puré de manzana- EHS	Cuadritos de Kiwi-EHS	Cubitos de piña- EHS	Cubitos de melón-EHS	Cuadritos de Mango- EHS
Verdura	Zanahorias en cubitos o al vapor	Ensalada de espinacas con aderezo de frambuesa- EHS	Ensalada de col-EHS	Coliflor al horno- EHS	Cuadritos de brócoli o al vapor - EHS
Grano	Ver el plato principal	Palitos de pan GE- EHS	Bollos integrales- EHS	Wheat Thins GE- EHS	Arroz integral- EHS
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				Queso rallado Cheddar- 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			Tazón de arroz y salmón con ajonjolí- EHS	Pizza de fruta	
Fruta		Marionberries- EHS		Moras congeladas- EHS	Puré de manzana- EHS
Verdura	Guisantes- EHS		Aguacate-EHS		
Grano	Galletas Ritz	Cheerios GE General Mills - EHS	Ver el plato principal	Pan tostado ingral- EHS	Wheat Thins GE- EHS
Carne/alternativa a la carne	Frijoles refritos -EHS	Yogurt de vainilla bajo en grasa			Queso rallado- EHS
Extra		Yami- EHS		Queso crema- EHS	

Fecha: 7/13-7/17/2026

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 7/13	Martes 7/14	Miércoles 7/15	Jueves 7/16	Viernes 7/17
Desayuno					
Nombre del plato	Pedacitos de fresas congeladas-EHS			Cuadritos de cereal de grano entero y mantequilla de semillas- EHS	Cerrado: día de planificación
Fruta o verdura		Pedacitos de Banana- EHS	Puré de manzana - EHS	Moras azules congeladas- EHS	
Grano o carne/alternativa a la carne		Cheerios de grano entero	Waffle de grano entero- EHS	Ver el plato principal	
Extra		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	Croquetas de pollo en bollos integrales- EHS	Pescado al horno sasonada- EHS	Frijoles blancos-EHS	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog- EHS	
Fruta	Moras azules-EHS	Pedacitos de durazno congelado- EHS	Nectarinas o duraznos- EHS	Cubitos de melón-EHS	
Verdura	Guisantes- EHS	Repollo rallado - EHS	Ver el plato principal	Zanahorias ralladas encurtidas- EHS	
Grano	Ver el plato principal	Galletas Ritz - EHS	Pan de maíz- EHS	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	
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	
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		Ver el plato principal		
Verdura	Pedacitos de zanahorias al vapor- EHS	Cubitos de pepino- EHS	Ver el plato principal	Tiritas de apio- EHS	
Grano	Ver el plato principal	Galletas Wheat Thins- EHS	Galletas Graham- EHS	Ver el plato principal	
Carne/alternativa a la carne		Queso- EHS	Ver el plato principal	Ver el plato principal	
Extra					

Fecha: 7/20-7/24/2026
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 7/20	Martes 7/21	Miércoles 7/22	Jueves 7/23	Viernes 7/24
Desayuno					
Nombre del plato		Avena de GE remojada- EHS		Cubitos de fresas congeladas- EHS	Cubitos de manzana cocida- EHS
Fruta o verdura	Cubitos de peras enlatadas- EHS	Moras azules congeladas- EHS	Cubitos de pepino- EHS	Cereal de arroz Chex GE	
Grano o carne/alternativa a la carne	Pan tostado integral -EHS	Ver el plato principal	Mini bagel integrales- EHS	General Mills- EHS	Waffle GE- EHS
Extra	Queso crema- EHS	Yogurt de vainilla bajo en grasa - EHS	Huevos cocidos- 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	Salmón al horno con limón- EHS	Espagueti GE con salsa vegetariana- EHS	Cubitos de pollo- EHS	Arroz integral estilo sureste- EHS	Lo Mein GE de pollo y vegetales - EHS
Fruta	Cubitos de fresas -EHS	Puré de manzana- EHS	Cubitos de durazno congelados- EHS	Cubitos de melón-EHS	Mandarinas naranjas enlatadas- EHS
Verdura	Guisantes frescos- EHS	Cubitos de zanahoria y/o al vapor	Col rallado- EHS	Cubitos de aguacate- EHS	Ver el plato principal
Grano	Bollos integrales-EHS	Palitos de pan GE-EHS	Gallatas Ritz- EHS	Ver el plato principal	Ver el plato principal
Carne/alternativa a la carne	Ver el plato principal	Albóndigas de pollo- EHS	Ver el plato principal	Frijoles negros- EHS	Ver el plato principal
Extra				Queso rallado- EHS	Fideos Chow Mein- 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			Malteada con requesón- EHS		Quesadilla con tortillas de GE - EHS
Fruta		Pasas- EHS	Ver el plato principal		
Verdura	Cubitos de brócoli y/o al vapor	Rebanadas de apio- EHS		Cubitos de zanahoria y/o al vapor- EHS	Rodajas de morrón- EHS
Grano	Wheat Thins integrales		Cereal Kix GE General Mills- EHS	Pretzels - EHS	Ver el plato principal
Carne/alternativa a la carne	Cubitos de Pavo- EHS	Queso crema- EHS	Ver el plato principal	Rebanadas de queso- EHS	Ver el plato principal
Extra			Frambuesas- EHS		

Fecha:

7/27-7/31/2026

Menú para:

Early Head Start extendido horario

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 7/27	Martes 7/28	Miércoles 7/29	Jueves 7/30	Viernes 7/31
Desayuno					
Nombre del plato					
Fruta o verdura	Cubitos de duraznos- EHS	Cuadritos de peras enlatadas- EHS	Cuadritos de bananas-EHS	Moras azules-EHS	Cubitos de fresas congeladas-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	Pan tostado de grano entero- EHS
Extra		Croquetas de huevo-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	Leche 1% o Leche entera - EHS	Leche 1% o Leche entera - EHS
Almuerzo					
Nombre del plato	Hamburguesas en bollos integrales- EHS	Burrito de frijoles con queso en tortillas integrales -EHS	Ensalada de pollo-EHS	Pizza de queso-EHS	Tiritas de pescado empanizado con harina de maíz y tortillas integrales- EHS
Fruta	Nectarinas o duraznos- EHS	Fresas-EHS	Palitos de sandía- EHS	Kiwi- EHS	Mandarinas naranjas frescas- EHS
Verdura	Tomate en rodajas- EHS	Calabacín-EHS	Guisantes- EHS	Cubitos de brócoli o al vapor - EHS	Lechuga rallada -EHS
Grano	Ver el plato principal	Ver el plato principal	Bollos integrales- EHS	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% 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 entea- 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	Quesadilla con tortillas de grano entero		Malteada de requesón- EHS
Fruta		General Mills Trail Mix - EHS			
Verdura	Rebandas de apio -EHS	Pasas- EHS	Pimiento en rodajas- EHS	Cuadritos de Kiwi- EHS	Ver el plato principal
Grano	Pan Pita-EHS	Pepinos -EHS	Ver el plato principal	Galletas Ritz- EHS	Cereal Kix GE- EHS
Carne/alternativa a la carne	Mantequilla de semillas- EHS	Ver el plato principal	Ver el plato principal	Atún- EHS	Ver el plato principal
Extra					Frambuesas- EHS



¡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

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.