

Fecha:

7/6-7/10/2026

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 7/6	Martes 7/7	Miércoles 7/8	Jueves 7/9	Viernes 7/10
Desayuno					
Nombre del plato			Taco de desayuno con tortillas integrales	Malteada de fresas	
Fruta o verdura	Mandarinas naranjas enlatadas	Manzanas cocidas	Mandarinas naranjas frescas	Zanahorias	Cuadritos de durazno
Grano o carne/alternativa a la carne	Chex de maíz GE General Mills	Avena de GE	Ver el plato principal	Ver el plato principal	Bisquets GE
Extra			Rebanadas de queso		
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
Almuerzo					
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	Chickpea Curry
Fruta	Rebanadas de manzana	Kiwi	Cubitos de piña	Cubitos de melón	Cuadritos de Mango
Verdura	Zanahorias	Ensalada de espinacas con aderezo de frambuesa	Ensalada de col	Coliflor	Brócoli
Grano	Ver el plato principal	Palitos de pan GE	Bollos integrales	Totopos de GE	Arroz integral
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		Zanahorias ralladas		Queso rallado Cheddar	
Leche	Leche 1%	Leche 1%	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			Tazón de arroz y salmón con ajonjolí	Pizza de fruta	
Fruta		Marionberries		Moras congeladas	Manzanas
Verdura	Guisantes		Aguacate		
Grano	Totopos de tortilla GE	Cheerios GE General Mills	Ver el plato principal	Pan tostado integral	Wheat Thins de GE
Carne/alternativa a la carne	Frijoles refritos	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami			Queso rallado
Extra				Queso crema	

Fecha:

7/13-7/17/2026

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 7/13	Martes 7/14	Miércoles 7/15	Jueves 7/16	Viernes 7/17
Desayuno					
Nombre del plato	Pedacitos de fresas congeladas			Cuadritos de cereal de grano entero con mantequilla de semillas	Cerrado: día de planificación
Fruta o verdura		Banana	Puré de manzana	Moras azules congeladas	
Grano o carne/alternativa a la carne		Cheerios de grano entero General Mills	Waffle de grano entero	Ver el plato principal	
Extra					
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	
Almuerzo					
Nombre del plato	Croquetas de pollo en bollos integrales	Pescado al horno sazonado	Frijoles blancos	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog	
Fruta	Moras azules	Pedacitos de durazno congelado	Nectarinas o duraznos	Cubitos de melón	
Verdura	Guisantes	Repollo rallado	Ver el plato principal	Zanahorias ralladas encurtidas	
Grano	Ver el plato principal	Totopos de maíz grano entero	Pan de maíz	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			
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	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		Ver el plato principal		
Verdura	Zanahorias	Pepinos	Ver el plato principal	Apio	
Grano	Ver el plato principal	Galletas Wheat Thins	Galletas Graham	Ver el plato principal	
Carne/alternativa a la carne		Queso	Ver el plato principal	Ver el plato principal	
Extra					

Fecha: 7/20-7/24/2026
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 7/20	Martes 7/21	Miércoles 7/22	Jueves 7/23	Viernes 7/24
Desayuno					
Nombre del plato		Avena de GE remojada			
Fruta o verdura	Cubitos de peras enlatadas	Moras azules congeladas	Pepinos	Cubitos de fresas congeladas	Manzanas cocidas
Grano o carne/alternativa a la carne	Pan tostado integral	Ver el plato principal Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami	Mini bagel integrales	Cereal de arroz Chex GE General Mills	Waffle GE
Extra	Queso crema	Leche 1%	Huevos cocidos	Leche 1%	Leche 1%
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
Almuerzo					
Nombre del plato	Salmón al horno con limón	Espagueti GE con salsa vegetariana	Cubitos de pollo Cubitos de durazno congelados	Arroz integral estilo sureste	Lo Mein GE de pollo y vegetales
Fruta	Fresas	Rebanadas de manzana	Col rallado	Cubitos de melón	Rebanadas de naranjas
Verdura	Guisantes frescos	Zanahorias	Totopos GE	Aguacate	Ver el plato principal
Grano	Bollos integrales	Palitos de pan GE	Ver el plato principal	Ver el plato principal	Ver el plato principal
Carne/alternativa a la carne	Ver el plato principal	Albóndigas de pollo	Ver el plato principal	Frijoles negros	Ver el plato principal
Extra	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Queso rallado	Fideos Chow Mein
Leche	Leche 1%	Leche 1%	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		Quesadilla con tortillas de GE
Fruta		Pasas	Ver el plato principal		
Verdura	Brócoli	Apio		Zanahorias	Rodajas de morrón
Grano	Wheat Thins integrales		Cereal Kix GE General Mills	Pretzels	Ver el plato principal
Carne/alternativa a la carne	Cubitos de Pavo	Mantequilla de semillas	Ver el plato principal	Rebanadas de queso	Ver el plato principal
Extra			Frambuesas		

Fecha:

7/27-7/31/2026

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 7/27	Martes 7/28	Miércoles 7/29	Jueves 7/30	Viernes 7/31
Desayuno					
Nombre del plato					
Fruta o verdura	Cubitos de duraznos	Cuadritos de peras enlatadas	Banana	Moras azules	Cubitos de fresas congeladas
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	Salsa de frutos rojos	
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
Almuerzo					
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	Fresas	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%
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
Fruta		General Mills Trail Mix		Kiwi	Ver el plato principal
Verdura	Apio	Pasas	Pimiento en rodajas		
Grano	Pan Pita	Pepinos	Ver el plato principal	Galletas Ritz	Cereal Kix GE
Carne/alternativa a la carne	Mantequilla de semillas	Ver el plato principal		Atún	Ver el plato principal
Extra					Frambuesas



¡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.