

Fecha: 9/7-9/11/2026

Menú para: Early Head Start clase combinada (Lunes-Jueves), grupo de juego (Viernes)

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.

Harvest for Healthy Kids: Este mes estamos aprendiendo sobre manzanas

	Lunes 9/7	Martes 9/8	Miércoles 9/9	Jueves 9/10	Viernes 9/11
Desayuno	Cerrado: Día Feriado	Cerrado: día de planificación	Entregar manzanas para actividades		Grupo de juego
Nombre del plato				Cuadritos de cereal de grano entero y mantequilla de semillas- EHS	
Fruta o verdura			Puré de manzana - EHS	Moras fresas congeladas- EHS	
Grano o carne/alternativa a la carne			Waffle de grano entero- EHS	Ver el plato principal	
Extra					
Leche			Leche 1% o Leche entera - EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS	
Almuerzo					
Nombre del plato			Sándwich de queso tostado en pan integral- EHS	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog- EHS	Ensalada de pollo con aderezo ranchero-EHS
Fruta			Cubitos de melón-EHS	Rebanadas de peras frescas- EHS	Pure de manzana
Verdura			Sopa de tomate- EHS	Zanahorias ralladas encurtidas- EHS	Pedacitos de pepino- EHS
Grano			Ver el plato principal	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
Extra					
Leche			Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS

Fecha: 9/14-9/18/2026
Menú para: Early Head Start clase combinada (Lunes-Jueves), No grupo de juego (Viernes)

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.

Harvest for Healthy Kids: Este mes estamos aprendiendo sobre manzanas

	Lunes 9/14	Martes 9/15	Miércoles 9/16	Jueves 9/17
Desayuno				
Nombre del plato		Granola de avena-EHS		Huevos cocidos con bagel sasonado- EHS
Fruta o verdura	Cubitos de peras enlatadas- EHS	Moras azules congeladas- EHS	Cubitos de fresas congeladas- EHS	Mandrinan naranjas frescas- EHS
Grano o carne/alternativa a la carne	Pan tostado integral -EHS	Ver el plato principal	Cereal de arroz Chex GE General Mills- EHS	Galletas Ritz- EHS
Extra	Croquetas de huevo-EHS	Yogurt de vainilla bajo en grasa - 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	Salmón al horno con limón- EHS	Espagueti GE con salsa marinara- EHS	Pozole de pollo de inspiración mexicana- EHS	Arroz integral estilo sureste- EHS
Fruta	Cubitos de durazno congelados- EHS	Puré de manzana- EHS	Cubitos de kiwi- EHS	Cubitos de melón-EHS
Verdura	Chícharos-EHS	Cubitos de zanahoria y/o al vapor	Col rallado- EHS	Cubitos de aguacate- EHS
Grano	Bollos integrales-EHS	Palitos de pan GE-EHS	Gallatas Ritz- EHS	Ver el plato principal
Carne/alternativa a la carne	Ver el plato principal	Albóndigas de pollo- EHS	Ver el plato principal	Frijoles negros- EHS
Extra				Queso rallado- 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

Fecha:

9/21-9/25/2026

Menú para:

Early Head Start clase combinada (Lunes-Jueves), grupo de juego (Viernes)

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.

Harvest for Healthy Kids: Este mes estamos aprendiendo sobre manzanas

	Lunes 9/21	Martes 9/22	Miércoles 9/23	Jueves 9/24	Viernes 9/25
Desayuno					Grupo de juego
Nombre del plato	Cubitos de duraznos- EHS	Cuadritos de bananas-EHS	Granola de avena-EHS	Moras azules-EHS	
Fruta o verdura			Cuadritos de peras enlatadas-EHS		
Grano o carne/alternativa a la carne	Cheerions GE General Mills-EHS	Pantostado integral- EHS		Pancake de grano entero- EHS	
Extra		Croquetas de huevo-EHS	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami-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	
Almuerzo					
Nombre del plato	Hamburguesas en bollos integrales- EHS	Burritos de frijoles pinto con queso en tortillas integrales-EHS	Sopa de pollo con vegetales y pasta-EHS	Pizza de queso-EHS	Tiritas de pescado empanizado con tortillas de GE - EHS
Fruta	Ensalada de manzanas- EHS	Cubitos de mango congelado-EHS	Pure de manzana- EHS	Rebanadas de peras frescas-EHS	Mandarinas naranjas enlatadas- EHS
Verdura	Pedacitos de lechuga romana-EHS	Ensalada de espinacas-EHS	Ver el plato principal	Chícharos-EHS	Col rallado- 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		Zanahorias ralladas- 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 entea-EHS

Fecha:

9/28-10/2/2026

Menú para:

Early Head Start clase combinada (Lunes-Jueves), No grupo de juego (Viernes)

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.

Harvest for Healthy Kids: Este mes estamos aprendiendo sobre manzanas

	Lunes 9/28	Martes 9/29	Miércoles 9/30	Jueves 10/1
Desayuno				
Nombre del plato				
Fruta o verdura	Pedacitos de piña- EHS	Cubitos de fresas congeladas - EHS	Cuadritos de Banana- EHS	Cubitos de duraznos- EHS
Grano o carne/alternativa a la carne	Mini Bagel integral - EHS	Yogurt de vainilla bajo en grasa	Avena de GE-EHS	Cereal Kix GE General Mills-EHS
Extra	Queso crema-EHS	Yami- EHS	Salsa de canela- 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	Macarrón con queso- EHS	Rollo de pollo con tortillas integrales- EHS	Sándwich de pavo, queso, y manzana en pan integral- EHS	Salmón estilo teriyaki -EHS
Fruta	Cubitos de mango congelado- EHS	Mandarinas naranjas enlatadas- EHS	Ver el plato principal	Cubitos de melón-EHS
Verdura	Judías verdes- EHS	Col rallado-EHS	Pedacitos de ensalada de romana- EHS	Cubitos de brócoli o al vapor - EHS
Grano	Bollos integrales -EHS	Ver el plato principal	Ver el plato principal	Arroz integral- EHS
Carne/alternativa a la carne	Ver el plato principal	Ver el plato principal	Ver el plato principal	Ver el plato principal
Extra		Queso rallado- 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



¡MANZANAS!

Durante este mes estamos aprendiendo sobre las manzanas. ¡Hay todo tipo de variedades de manzanas! Las manzanas son maravillosas crudas, pero también se pueden cocinar en panecillos, cortarlas y agregarlas en ensaladas o hacer un puré de manzana. Lo mejor es comer manzanas frescas, dentro de unos pocos días de su compra. Una vez que usted corte la manzana, esta se pondrá de color marrón. Si usted pone un poco de jugo de limón sobre la manzana ayudará para que no se haga de color marrón.

RECETA DE LA CLASE – ¡INTÉNTELA EN SU CASA!



CONSEJOS SOBRE LA FRUTA

- Escoja manzanas que estén lisas y firmes
- Evite las manzanas que son de color marrón, que tengan partes blandas o magulladuras.
- Almacene las manzanas en el refrigerador hasta una semana.
- Las manzanas pueden durar meses si se almacenan apropiadamente. Envuelva las manzanas individualmente y guárdelas en un lugar fresco y oscuro.



LOS NIÑOS PUEDEN COCINAR: MANZANAS

Los niños pueden ayudar con la preparación de las manzanas en:

- Lavando las manzanas
- Midiendo la canela y la nuez moscada
- Machacando las manzanas hervidas para hacerlas puré

UN PURÉ DE MANZANA FÁCIL

PORCIONES 6

4 manzanas medianas
(variedades recomendadas: fuji o gala)
1 taza de agua
¼ cucharadita de canela
1/8 cucharadita de nuez moscada

1. Pele y corte 4 manzanas y remueva el núcleo.
2. Póngalas en una olla grande.
3. Agregue 1 taza de agua, ¼ de una cucharadita de canela y 1/8 de una cucharadita de nuez moscada.
4. Una vez que hierva déjela cocinar a fuego lento hasta que esté blanda.
5. Use un molidor para hacer puré las manzanas como en una salsa.
6. Póngalas a un lado y déjelas que se enfríen.
7. Sírvalas tibias o frías.

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.