

Fecha:

8/3-8/7/2026

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 8/3	Martes 8/4	Miércoles 8/5	Jueves 8/6	Viernes 8/7
Desayuno	Harvest for Healthy Kids: Este mes estaremos aprendiendo melón (sandía, verde, cantaloupe)				
Nombre del plato					
Fruta o verdura	Pedacitos de piña- EHS	Cubitos de fresas congeladas - EHS	Cuadritos de Banana- EHS	Cubitos de duraznos- EHS	Cubitos de pepinos- EHS
Grano o carne/alternativa a la carne	Mini Bagel integral - EHS	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami- EHS	Avena de GE-EHS	Cereal Kix GE General Mills- EHS	Galletas Ritz - EHS
Extra	Queso crema-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	Macarrón con queso- EHS	Rollo de pollo con tortillas integrales- EHS	Sándwich de pavo en pan integral- EHS	Salmón estilo teriyaki -EHS	Ensalada de tres frijoles- EHS
Fruta	Cubitos de mango congelado- EHS	Moras azules-EHS	Sandía-EHS	Pure de manzana- EHS	Cubitos de melón de verde- EHS
Verdura	Judías verdes- EHS	Col rallado con aderezo de limón y jengibre- EHS	Pedacitos de ensalada de romana- EHS	Cubitos de brócoli o al vapor - EHS	Ver el plato principal
Grano	Bollos integrales -EHS	Ver el plato principal	Ver el plato principal	Arroz integral- EHS	Bollos integrales- 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		Fideos Chow Mein- EHS			Mozzarella 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	Leche 1% o Leche entera- EHS
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	
Nombre del plato	Mufin de GE en cuadritos de batata y jengibre- EHS			Refresco de melón- EHS	Malteada verde- EHS
Fruta		Pure de manzana- EHS		Ver el plato principal	Ver el plato principal
Verdura	Morrón en rodajas delgadas- EHS		Cubitos de pepino- EHS	Cuadritos de zanahoria o al vapor- EHS	Ver el plato principal
Grano	Ver el plato principal	Wheat Thins GE-EHS	Galletas Ritz- EHS		Galletas Graham - EHS
Carne/alternativa a la carne		Atún-EHS	Frijoles refritos- EHS	Ver el plato principal	Ver el plato principal
Extra					

Fecha:

8/10-8/14/2026

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 8/10	Martes 8/11	Miércoles 8/12	Jueves 8/13	Viernes 8/14
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	Mandrinan 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 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	Sandía con limón verde y chile en polvo- EHS	Marionberries- EHS		Moras congeladas- EHS	Puré de manzana- EHS
Verdura			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 Yami- EHS			Queso rallado- EHS
Extra				Queso crema- EHS	

Fecha: 8/17-8/21/2026
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 8/17	Martes 8/18	Miércoles 8/19	Jueves 8/20	Viernes 6/12
Desayuno	*Por favor, sirva el inventario del sitio.	*Por favor, sirva el inventario del sitio.	*Por favor, sirva el inventario del sitio.	Fin del Año Escolar	
Nombre del plato				Cuadritos de cereal de grano entero y mantequilla de semillas- EHS	Cerrado: día de planificación
Fruta o verdura	Pedacitos de fresas congeladas- EHS*	Pedacitos de Banana- EHS	Puré de manzana - EHS*	Moras azules congeladas- EHS	
Grano o carne/alternativa a la carne Extra	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami - EHS	Cheerios de grano entero General Mills- EHS*	Waffle de grano entero- EHS	Ver el plato principal	
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	Frijoles refritos- 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 Extra	Ver el plato principal	Ver el plato principal Lima- EHS	Ver el plato principal	Ver el plato principal	
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	Ceral GE de maíz Chex General Mills Trail Mix- EHS		Dip de yogur con frutas- EHS	Quesadilla con tortillas de grano entero- EHS	
Fruta	Arándanos secos- EHS*		Cubitos de melón de verde-EHS	Sandía- EHS	
Verdura	Pedacitos de zanahorias al vapor- EHS	Cubitos de pepino- EHS		Tiritas de apio- EHS	
Grano	Ver el plato principal	Galletas Wheat Thins- EHS	Galletas de "Jungle"- EHS*	Ver el plato principal	
Carne/alternativa a la carne Extra		Queso- EHS	Ver el plato principal	Ver el plato principal	



¡MELONES!

En este mes, estamos aprendiendo todo acerca de los melones. Los melones son de la misma familia que los calabacines, las calabazas y los pepinos. Hay mucha variedad en los tipos de melones, pero los más comunes son los melones dulces, los cantalupos y las sandías. Los melones son ricos y refrescantes. ¡Los melones se pueden comer solos o añadirlos a ensaladas, hacerlos en un batido de frutas o hacer helados de sandía!

RECETA DE LA CLASE - ¡INTÉNTALO EN CASA!



CONSEJOS SOBRE LA FRUTA

- Elija los melones que sean firmes, simétricos y pesen mucho por su tamaño.
- Evite los melones con golpes, cortadas o abolladuras. Las sandías deben tener una mancha amarilla cremosa donde se sentaron sobre la tierra.
- Guarde los melones a temperatura ambiente por 7-10 días. Después de cortarlos, se conservan en el refrigerador por 3-4 días más.
- La congelación puede causar que la cáscara se rompa y se crea una textura



LOS NIÑOS PUEDEN COCINAR: MELONES

Los niños pueden ayudar en la preparación de los melones con:

- Lavar los melones y las fresas.
- Medir los ingredientes.
- Con la supervisión de un adulto, pueden cortar un melón con un cuchillo de plástico o una cuchara para hacer melones en bolas.
- Mezclar la ensalada.

ENSALADA DEL VERANO DE FRESA Y MELÓN

SIRVE 6

- 1 taza de yogur natural o de sabor (se puede usar fresa, limón o vainilla)
- 1 cucharadita del jugo de limón
- 2 tazas de bolas de sandía
- 2 tazas de bolas de cantalupos
- 2 tazas de fresas frescas cortadas en mitad

INSTRUCCIONES:

1. Lave las fresas y corte la parte superior. Córtelas en cuartos.
2. Lave y corte los melones en rodajas. Saque las semillas y ponga los melones en otro tazón.
3. Corte los melones en cubos o usar un cuchara de melones para sacar bolas de melón.
4. Mezcle las fresas y los melones en un solo tazón grande.
5. Ponga el yogur y el jugo de limón sobre la mezcla de fresa y melón. Permita que los niños midan los ingredientes.
6. Con cuidado, mezcle el yogur con las fresas y melones.
7. Permita que los niños tomen turnos al mezclar la ensalada, con mucho cuidado de no machacar la fruta.
8. Sírvala inmediatamente después de mezclarla. La ensalada de fruta se Puede hacer aguada si se queda afuera mucho tiempo.

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.