

**Fecha:** 9/7-9/11/2026  
**Menú para:** Head Start horario extendido

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.

**Harvest for Healthy Kids: Este mes estamos aprendiendo sobre manzanas**

|                                      | Lunes 9/7            | Martes 9/8                    | Miércoles 9/9                             | Jueves 9/10                                                     |
|--------------------------------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Desayuno                             | Cerrado: Día Feriado | Cerrado: día de planificación | Entregar manzanas para actividades        |                                                                 |
| Nombre del plato                     |                      |                               |                                           | Cuadritos de cereal de grano entero con mantequilla de semillas |
| Fruta o verdura                      |                      |                               | <b>Puré de manzana</b>                    | Moras fresas congeladas                                         |
| Grano o carne/alternativa a la carne |                      |                               | Waffle de grano entero                    | Ver el plato principal                                          |
| Extra                                |                      |                               |                                           |                                                                 |
| Leche                                |                      |                               | Leche 1%                                  | Leche 1%                                                        |
| Almuerzo                             |                      |                               |                                           |                                                                 |
| Nombre del plato                     |                      |                               | Sándwich de queso tostado en pan integral | Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog      |
| Fruta                                |                      |                               | Cubitos de melón                          | Rebanadas de peras frescas                                      |
| Verdura                              |                      |                               | Sopa de tomate                            | Zanahorias ralladas encurtidas                                  |
| Grano                                |                      |                               | Ver el plato principal                    | Ver el plato principal                                          |
| Carne/alternativa a la carne         |                      |                               | Ver el plato principal                    | Ver el plato principal                                          |
| Extra                                |                      |                               |                                           |                                                                 |
| Leche                                |                      |                               | Leche 1%                                  | Leche 1%                                                        |
| Refrigerio (at least 2)              | Servido con agua     | Servido con agua              | Servido con agua                          | Servido con agua                                                |
| Nombre del plato                     |                      |                               | Malteada verde                            | Quesadilla con tortillas de grano entero                        |
| Fruta                                |                      |                               | Ver el plato principal                    | <b>Salsa de manzana</b>                                         |
| Verdura                              |                      |                               | Ver el plato principal                    |                                                                 |
| Grano                                |                      |                               | Galletas Graham                           | Ver el plato principal                                          |
| Carne/alternativa a la carne         |                      |                               | Ver el plato principal                    | Ver el plato principal                                          |
| Extra                                |                      |                               |                                           |                                                                 |

**Fecha:**

9/14-9/18/2026

**Menú para:**

Head Start horario extendido

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.

**Harvest for Healthy Kids: Este mes estamos aprendiendo sobre manzanas**

|                                      | Lunes 9/14                    | Martes 9/15                              | Miércoles 9/16                          | Jueves 9/17                          |
|--------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Desayuno</b>                      |                               |                                          |                                         |                                      |
| Nombre del plato                     |                               | Granola de avena                         |                                         | Huevos cocidos con bagel<br>sazonado |
| Fruta o verdura                      | Cubitos de peras enlatadas    | Moras azules congeladas                  | Cubitos de fresas congeladas            | Mandarinas naranjas frescas          |
| Grano o carne/alternativa a la carne | Pan tostado integral          | Ver el plato principal                   | Cereal de arroz Chex GE General Mills   | Galletas Ritz                        |
| Extra                                | Croquetas de huevo            | Yogurt de vainilla bajo en grasa<br>Yami |                                         |                                      |
| Leche                                | Leche 1%                      | Leche 1%                                 | Leche 1%                                | Leche 1%                             |
| <b>Almuerzo</b>                      |                               |                                          |                                         |                                      |
| Nombre del plato                     | Salmón al horno con limón     | Espagueti GE con salsa marinara          | Pozole de pollo de inspiración mexicana | Arroz integral estilo sureste        |
| Fruta                                | Cubitos de durazno congelados | <b>Rebanadas de manzana</b>              | Kiwi                                    | Cubitos de melón                     |
| Verdura                              | Chícharos                     | Zanahorias                               | Col rallado                             | Aguacate                             |
| Grano                                | Bollos integrales             | Palitos de pan GE                        | Totopos GE                              | Ver el plato principal               |
| Carne/alternativa a la carne         | Ver el plato principal        | Albóndigas de pollo                      | Ver el plato principal                  | Frijoles negros                      |
| Extra                                |                               |                                          |                                         | 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>              |
| Nombre del plato                     |                               |                                          | Mateada con requesón                    |                                      |
| Fruta                                |                               | Pasas                                    | Ver el plato principal                  |                                      |
| Verdura                              | Brócoli                       |                                          |                                         | Zanahorias                           |
| Grano                                | Wheat Thins integrales        | Pan de canela                            | 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                                |                               |                                          | Frambuesas                              |                                      |

**Fecha:** 9/21-9/25/2026  
**Menú para:** Head Start horario extendido

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.

**Harvest for Healthy Kids: Este mes estamos aprendiendo sobre manzanas**

|                                      | Lunes 9/21                        | Martes 9/22                                                  | Miércoles 9/23                           | Jueves 9/24                |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Desayuno</b>                      |                                   |                                                              |                                          |                            |
| Nombre del plato                     |                                   |                                                              | Granola de avena                         |                            |
| Fruta o verdura                      | Cubitos de duraznos               | Banana                                                       | Cuadritos de peras enlatadas             | Moras azules               |
| Grano o carne/alternativa a la carne | Cheerios GE General Mills         | Pan tostado integral                                         | Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami    | Pancake de grano entero    |
| Extra                                |                                   | Croquetas de huevo                                           |                                          | Salsa de frutos rojos      |
| Leche                                | Leche 1%                          | Leche 1%                                                     | Leche 1%                                 | Leche 1%                   |
| <b>Almuerzo</b>                      |                                   |                                                              |                                          |                            |
| Nombre del plato                     | Hamburguesas en bollos integrales | Burritos de frijoles pinto con queso en tortillas integrales | Sopa de pollo con vegetales y pasta      | Pizza de queso             |
| Fruta                                | <b>Ensalada de manzanas</b>       | Cubitos de mango congelado                                   | <b>Rebanadas de manzana</b>              | Rebanadas de peras frescas |
| Verdura                              | Ensalada de lechuga               | Ensalada de espinacas                                        | Ver el plato principal                   | Chícharos                  |
| Grano                                | Ver el plato principal            | Ver el plato principal                                       | Bollos integrales                        | 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                                |                                   | Zanahorias ralladas                                          |                                          |                            |
| 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>    |
| Nombre del plato                     |                                   | Cereal de maíz Chex GE General Mills Trail Mix               | Quesadilla con tortillas de grano entero |                            |
| Fruta                                |                                   | Pasas                                                        |                                          | Kiwi                       |
| Verdura                              | Rodajas de morrón                 | Pepinos                                                      | Coliflor                                 |                            |
| Grano                                | Palitos de pan GE                 | Ver el plato principal                                       | Ver el plato principal                   | Galletas Ritz              |
| Carne/alternativa a la carne         |                                   |                                                              | Ver el plato principal                   | Atún                       |
| Extra                                | Salsa marinara                    |                                                              |                                          |                            |

**Fecha:**

9/28-10/2/2026

**Menú para:**

Head Start horario extendido

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.

**Harvest for Healthy Kids: Este mes estamos aprendiendo sobre manzanas**

|                                      | Lunes 9/28                 | Martes 9/29                                       | Miércoles 9/30                                            | Jueves 10/1                 |
|--------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Desayuno</b>                      |                            |                                                   |                                                           |                             |
| Nombre del plato                     |                            |                                                   |                                                           |                             |
| Fruta o verdura                      | Pedacitos de piña          | Cubitos de fresas congeladas                      | Banana                                                    | Cubitos de duraznos         |
| Grano o carne/alternativa a la carne | Mini Bagel integral        | Yogurt de vainilla bajo en grasa                  | Avena de GE                                               | Cereal Kix GE General Mills |
| Extra                                | Queso crema                | Yami                                              | Salsa de canela                                           |                             |
| Leche                                | Leche 1%                   | Leche 1%                                          | Leche 1%                                                  | Leche 1%                    |
| <b>Almuerzo</b>                      |                            |                                                   |                                                           |                             |
| Nombre del plato                     | Macarrón con queso         | Rollo de pollo con tortillas integrales           | <b>Sándwich de pavo, queso, y manzana en pan integral</b> | Salmón estilo teriyaki      |
| Fruta                                | Cubitos de mango congelado | Rebanadas de naranjas                             | Ver el plato principal                                    | Cubitos de melón            |
| Verdura                              | Judías verdes              | Col rallado                                       | 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                                |                            | 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>     |
| Nombre del plato                     |                            | Mufin de GE en cuadritos de zanahoria con naranja |                                                           | Malteada con moras azules   |
| Fruta                                | Rebanadas de peras frescas | <b>Pure de manzana</b>                            |                                                           | Ver el plato principal      |
| Verdura                              |                            |                                                   | Rodajas de morrón                                         | Zanahorias                  |
| Grano                                | Wheat Thins GE             | Ver el plato principal                            | Totopos de grano entero                                   |                             |
| Carne/alternativa a la carne         | Atún                       |                                                   | Frijoles refritos                                         | Ver el plato principal      |
| Extra                                |                            |                                                   |                                                           |                             |



## ¡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](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.