

Fecha: 9/7-9/11/2026
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.

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		
Nombre del plato				Cuadritos de cereal de grano entero con mantequilla de semillas	
Fruta o verdura			Puré de manzana	Moras fresas congeladas	Mandarinas naranjas enlatadas
Grano o carne/alternativa a la carne			Waffle de grano entero	Ver el plato principal	Cheerios de grano entero
Extra					General Mills
Leche			Leche 1%	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	Ensalada de pollo con aderezo ranchero
Fruta			Cubitos de melón	Rebanadas de peras frescas	Manzanas
Verdura			Sopa de tomate	Zanahorias ralladas encurtidas	Pepinos
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%	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			Malteada verde	Quesadilla con tortillas de grano entero	
Fruta			Ver el plato principal	Salsa de manzana	Marionberries
Verdura			Ver el plato principal		
Grano			Galletas Graham	Ver el plato principal	Cereal Grano Entero Kix
Carne/alternativa a la carne			Ver el plato principal	Ver el plato principal	General Mills
Extra					Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami

Fecha: 9/14-9/18/2026
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.

Harvest for Healthy Kids: Este mes estamos aprendiendo sobre manzanas

	Lunes 9/14	Martes 9/15	Miércoles 9/16	Jueves 9/17	Viernes 9/18
Desayuno					
Nombre del plato		Granola de avena		Huevos cocidos con bagel sasonado	Manzanas cocidas
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 Yami			
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	
Almuerzo					
Nombre del plato	Salmón al horno con limón	Espagueti GE con salsa marinara	Pozole de pollo de inspiración mexicana	Arroz integral estilo sureste	Lo Mein GE de pollo y vegetales
Fruta	Cubitos de durazno congelados	Rebanadas de manzana	Kiwi	Cubitos de melón	Rebanadas de naranjas
Verdura	Chícharos	Zanahorias	Col rallado	Aguacate	Ver el plato principal
Grano	Bollos integrales	Palitos de pan GE	Totopos GE	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				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			Zanahorias	Rodajas de morrón
Grano	Wheat Thins integrales	Pan de canela	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: 9/21-9/25/2026
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.

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					
Nombre del plato			Granola de avena		
Fruta o verdura	Cubitos de duraznos	Banana	Cuadritos de peras enlatadas	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 Yami	Pancake de grano entero	Pan tostado de grano entero
Extra		Croquetas de huevo		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 pinto con queso en tortillas integrales	Sopa de pollo con vegetales y pasta	Pizza de queso	Tiritas de pescado empanizado con tortillas de GE
Fruta	Ensalada de manzanas	Cubitos de mango congelado	Rebanadas de manzana	Rebanadas de peras frescas	Rebanadas de naranjas
Verdura	Ensalada de lechuga	Ensalada de espinacas	Ver el plato principal	Chícharos	Col rallado
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		Zanahorias ralladas			
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 General Mills Trail Mix	Quesadilla con tortillas de grano entero		Malteada de requesón
Fruta		Pasas		Kiwi	Ver el plato principal
Verdura	Rodajas de morrón	Pepinos	Coliflor		
Grano	Palitos de pan GE	Ver el plato principal	Ver el plato principal	Galletas Ritz	Cereal Kix GE
Carne/alternativa a la carne			Ver el plato principal	Atún	Ver el plato principal
Extra	Salsa marinara				Frambuesas

Fecha:

9/28-10/2/2026

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.

Harvest for Healthy Kids: Este mes estamos aprendiendo sobre manzanas

	Lunes 9/28	Martes 9/29	Miércoles 9/30	Jueves 10/1	Viernes 10/2
Desayuno					Cerrado: día de planificación
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 Yami	Avena de GE	Cereal Kix GE General Mills	
Extra	Queso crema		Salsa de canela		
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	
Almuerzo					
Nombre del plato	Macarrón con queso	Rollo de pollo con tortillas integrales	Sándwich de pavo, queso, y manzana en pan integral	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%	
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua
Nombre del plato		Mufin de GE en cuadritos de zanahoria con naranja		Malteada con moras azules	
Fruta	Rebanadas de peras frescas	Pure de manzana		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

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.