

Fecha:

8/3-8/7/2026

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 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		Cubitos de fresas congeladas	Banana	Cubitos de duraznos	Pepinos
Fruta o verdura	Pedacitos de piña	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami	Avena de GE	Cereal Kix GE General Mills	Galletas Ritz
Grano o carne/alternativa a la carne	Mini Bagel integral				Huevos cocidos
Extra	Queso crema				Leche 1%
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 en pan integral	Salmón estilo teriyaki	Ensalada de tres frijoles
Fruta	Cubitos de mango congelado	Moras azules	Sandía	Rebanadas de manzana	Cubitos de melón verde
Verdura	Judías verdes	Col rallado con aderezo de limón y jengibre	Ensalada de romana	Brócoli	Ver el plato principal
Grano	Bollos integrales	Ver el plato principal	Ver el plato principal	Arroz integral	Bollos integrales
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			Queso rallado
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	Mufin de GE en cuadritos de batata y jengibre			Refresco de melón	Malteada verde
Fruta		Rebanadas de manzana		Ver el plato principal	Ver el plato principal
Verdura	Morrón en rodajas		Pepinos	Zanahorias	Ver el plato principal
Grano	Ver el plato principal	Wheat Thins GE	Totopos de grano entero		Galletas Graham
Carne/alternativa a la carne		Atún	Frijoles refritos	Ver el plato principal	Ver el plato principal
Extra					

Fecha:

8/10-8/14/2026

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 8/10	Martes 8/11	Miércoles 8/12	Jueves 8/13	Viernes 8/14
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	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	Sandía con limón verde y chile en polvo	Marionberries		Moras congeladas	Manzanas
Verdura			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: 8/17-8/21/2026
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 8/17	Martes 8/18	Miércoles 8/19	Jueves 8/20	Viernes 8/21
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	Pedacitos de fresas congeladas*	Banana	Puré de manzana*	Cuadritos de cereal de grano entero con mantequilla de semillas	Cerrado: día de planificación
Fruta o verdura				Moras azules congeladas	
Grano o carne/alternativa a la carne				Ver el plato principal	
Extra				Leche 1%	
Leche	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	
Almuerzo					
Nombre del plato	Croquetas de pollo en bollos integrales	Frijoles refritos* Pedacitos de durazno congelado	Frijoles blancos	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog	
Fruta	Moras azules			Cubitos de melón	
Verdura	Guisantes*			Zanahorias ralladas encurtidas	
Grano	Ver el plato principal			Ver el plato principal	
Carne/alternativa a la carne	Ver el plato principal	Totopos de maíz grano entero* Ver el plato principal Lima	Pan de maíz Ver el plato principal	Ver el plato principal	
Extra				Ver el plato principal	
Leche	Leche 1%			Leche 1%	
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	Pepinos	Dip de yogur con frutas	Quesadilla con tortillas de grano entero	
Fruta	General Mills Trail Mix			Sandía	
Verdura	Arándanos secos*			Apio	
Grano	Zanahorias			Ver el plato principal	
Carne/alternativa a la carne	Ver el plato principal	Galletas Wheat Thins	Galletas de "Jungle"*	Ver el plato principal	
Extra				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.