

Fecha: 10/5-10/9/2026

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 calabaza de invierno

	Lunes 10/5	Martes 10/6	Miércoles 10/7	Jueves 10/8
Desayuno				
Nombre del plato			Quesadilla con tortillas de GE - EHS	Pizza de fruta-EHS
Fruta o verdura	Mandarin naranjas enlatadas- EHS	Manzanas cocidas-EHS	Mandrinan naranjas frescas- EHS	Moras congeladas- EHS
Grano o carne/alternativa a la carne	Chex de maíz GE General Mills- EHS	Avena de GE- EHS	Ver el plato principal	Pan tostado ingral- EHS
Extra		Salsa de canela- EHS		Queso crema- 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
Almuerzo				
Nombre del plato	Croquetas de pescado bollos integrales- EHS	Platillo de pasta GE - EHS	Cubitos de pollo al horno- EHS	Sopa vegetariana-EHS
Fruta	Puré de manzana- EHS	Cuadritos de Kiwi-EHS	Cubitos de melón-EHS	Mandarin naranjas enlatadas- EHS
Verdura	Zanahorias en cubitos o al vapor	Judías verdes- EHS	Calabaza delicata asada con arce- EHS	Cubitos de pepino- EHS
Grano	Ver el plato principal	Palitos de pan GE- EHS	Bollos integrales- EHS	Wheat Thins GE- 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 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

Fecha: 10/12-10/16/2026

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 calabaza de invierno

	Lunes 10/12	Martes 10/13	Miércoles 10/14	Jueves 10/15	Viernes 10/16
Desayuno					
Nombre del plato				Cuadritos de cereal de grano entero y mantequilla de semillas- EHS	
Fruta o verdura	Pedacitos de mango congeladas- EHS	Pedacitos de Banana- EHS	Puré de manzana - EHS	Moras fresas congeladas- EHS	
Grano o carne/alternativa a la carne	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami - EHS	Mini Bagel- EHS	Waffle de grano entero- EHS	Ver el plato principal	
Extra		Queso crema- 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	Croquetas de pollo en bollos integrales- EHS	Pescado al horno sazonado- EHS	Sándwich de queso tostado en pan integral- EHS	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog- EHS	Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog- EHS
Fruta	Mandarinas naranjas enlatadas- EHS	Pedacitos de durazno congelado- EHS	Cubitos de melón-EHS	Rebanadas de peras frescas- EHS	Rebanadas de peras frescas- EHS
Verdura	Pedacitos de lechuga romana- EHS	Calabaza butternut asada y cortada en dados- EHS	Sopa de tomate- EHS	Zanahorias ralladas encurtidas- EHS	Zanahorias ralladas encurtidas- EHS
Grano	Ver el plato principal	Galletas Ritz - EHS	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	Ver el plato principal	Ver el plato principal
Extra		Lima- 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

Fecha: 10/19-10/23/2026

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 calabaza de invierno

	Lunes 10/19	Martes 10/20	Miércoles 10/21	Jueves 10/22
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	Mandrinanaranjas 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		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	Calabaza espagueti- EHS	Col rallado- EHS	Cubitos de aguacate- EHS
Grano	Bollos integrales-EHS	Palitos de pan GE-EHS	Galletas 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: 10/26-10/30/2026

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 calabaza de invierno

	Lunes 10/26	Martes 10/27	Miércoles 10/28	Jueves 10/29	Viernes 10/30
Desayuno					
Nombre del plato			Granola de avena-EHS		
Fruta o verdura	Cubitos de duraznos- EHS	Cuadritos de bananas-EHS	Cuadritos de peras enlatadas-EHS	Moras azules-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	Pizza de queso-EHS
Fruta	Cuadritos de Kiwi-EHS	Cubitos de mango congelado-EHS	Pure de manzana- EHS	Rebanadas de peras frescas-EHS	Rebanadas de peras frescas-EHS
Verdura	Pedacitos de lechuga romana-EHS	Ensalada de espinacas-EHS	Ver el plato principal	Calabaza delicata asada con arce- EHS	Calabaza delicata asada con arce- 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 entera-EHS

¡PREGÚNTELE
A SU HIJO/A
ACERCA DE
CALABAZA DE
INVIERNO!



¡CALABAZA DE INVIERNO!

¡Este mes estaremos aprendiendo acerca de la calabaza. Hay dos variedades de calabazas: durante el verano y el invierno. La calabaza sabe deliciosa rostizada, horneada, cocida, guisada o en el microondas. Encuentre calabaza de invierno en su Farmers Market local o el supermercado. La calabaza con pulpa anaranjada o amarillo obscuro es extra nutritivo!

¡RECETA DEL SALÓN DE CLASES – TRÁTELO EN CASA!



CONSEJOS SALUDABLES

- La calabaza de invierno tiene la piel dura y no se puede comer.
- Escoja calabaza que este pesada para su tamaño
- Variedades incluye bellota, nuez marrón, delicata, hubbard, kabocha, calabaza y espagueti.
- Usted puede almacenar calabaza de invierno en un lugar fresco y seco hasta por tres meses.



LOS NIÑOS PUEDEN PREPARAR: CALABAZA DE INVIERNO

Los niños pueden ayudar a preparar la calabaza de invierno haciendo lo siguiente:

- Utilizando un tenedor para raspar la calabaza de su corteza
- Agregando el espagueti calabaza con salsa de tomate, o la mantequilla y la sal
- Haciendo puré la calabaza cocinada
- Agregando cubos de calabaza cortados al aceite de oliva, y agregando la sal para ser rostizado. Esto también puede ser hecho poniendo un poco de aceite, sal y condimentos en una bolsa con la calabaza, y después echarlos a rostizar.

ESPAGUETI DE CALABAZA CON SALSA DE TOMATE*

SIRVE 6

1 espagueti de calabaza (2-2½ lbs.)
¼ taza de cebolla picada
2 dientes de ajos, picados
1 cucharada de aceite vegetal
1 lata de tomates de 15 onzas, aplastados
1 cucharadita de sazónador italiano (una mezcla de albahaca seca y orégano)
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta

PREPARE LA SALSA: Cocine la cebolla y el ajo en aceite caliente hasta que estén suaves. No deje que se pongan cafés. Agregue los tomates, sazónador italiano, sal y pimienta. Deje que hierva. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 a 15 minutos revolviendo con frecuencia.

COCINE LA CALABAZA: La calabaza se puede hervir o asar. Cocine entera durante 20 a 30 minutos hasta que se ablande (pruebe con un tenedor). Deje que la calabaza se enfríe un poco luego córtela a la mitad y sáquele las semillas O corte a la mitad y sáquele las semillas. Pique con un tenedor. Póngala en el horno a 350 grados durante 30 a 40 minutos hasta que se ablanden.

HAGA EL “ESPAGUETI”: Raspe la calabaza de la cascara. Use un tenedor para aplastar la calabaza. Sirva la salsa de tomate arriba de la calabaza.

**Adapted from Yvonne Nickels in What's Cookin' II*

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.