

**Fecha:**

10/5-10/9/2026

**Menú para:**

Head Start horario extendido (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 basandose 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 calabaza de invierno**

|                                      | Lunes 10/5                                | Martes 10/6                           | Miércoles 10/7                                                | Jueves 10/8                        |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Desayuno</b>                      |                                           |                                       |                                                               |                                    |
| Nombre del plato                     |                                           |                                       |                                                               |                                    |
| Fruta o verdura                      | Mandarinas naranjas enlatadas             | Manzanas cocidas                      | Quesadilla con tortillas de GE<br>Mandarinas naranjas frescas | Pizza de fruta<br>Moras congeladas |
| Grano o carne/alternativa a la carne | Chex de maíz GE General Mills             | Avena de GE                           | Ver el plato principal                                        | Ver el plato principal             |
| Extra                                |                                           | Salsa de canela                       |                                                               | Queso crema                        |
| Leche                                | Leche 1%                                  | Leche 1%                              | Leche 1%                                                      | Leche 1%                           |
| <b>Almuerzo</b>                      |                                           |                                       |                                                               |                                    |
| Nombre del plato                     | Croquetas de pescado en bollos integrales | Platillo de pasta GE                  | Cubitos de pollo al horno                                     | Sopa vegetariana                   |
| Fruta                                | Rebanadas de manzana                      | Kiwi                                  | Cubitos de melón                                              | Naranjas fresca                    |
| Verdura                              | Zanahorias                                | Judías verdes                         | <b>Calabaza delicata asada con arce</b>                       | Cubitos de pepino                  |
| Grano                                | Ver el plato principal                    | Palitos de pan GE                     | Bollos integrales                                             | Totopos de GE                      |
| 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              |
| 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                     |                                           |                                       |                                                               | Malteada de fresas                 |
| Fruta                                |                                           | Marionberries                         | Banana                                                        | Ver el plato principal             |
| Verdura                              | Apio                                      |                                       |                                                               | Coliflor                           |
| Grano                                | Totopos de tortilla GE                    | Cheerios GE General Mills             | Pan de canela                                                 |                                    |
| Carne/alternativa a la carne         | Frijoles refritos                         | Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami | Mantequilla de semillas                                       | Ver el plato principal             |
| Extra                                |                                           |                                       |                                                               |                                    |

**Fecha:** 10/12-10/16/2026  
**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 calabaza de invierno**

|                                      | Lunes 10/12                                       | Martes 10/13                                       | Miércoles 10/14                           | Jueves 10/15                                                    |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Desayuno</b>                      |                                                   |                                                    |                                           |                                                                 |
| Nombre del plato                     |                                                   |                                                    |                                           | Cuadritos de cereal de grano entero con mantequilla de semillas |
| Fruta o verdura                      | Pedacitos de mango congeladas                     | Banana                                             | Puré de manzana                           | Moras fresas congeladas                                         |
| Grano o carne/alternativa a la carne | Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami             | Mini Bagels integrales                             | Waffle de grano entero                    | Ver el plato principal                                          |
| Extra                                |                                                   | Queso crema                                        |                                           |                                                                 |
| Leche                                | Leche 1%                                          | Leche 1%                                           | Leche 1%                                  | Leche 1%                                                        |
| <b>Almuerzo</b>                      |                                                   |                                                    |                                           |                                                                 |
| Nombre del plato                     | Croquetas de pollo en bollos integrales           | Pescado al horno sazonado                          | Sándwich de queso tostado en pan integral | Albóndigas de pollo Bahn Mi en bollos integrales de Hotdog      |
| Fruta                                | Rebanadas de naranja                              | Pedacitos de durazno congelado                     | Cubitos de melón                          | Rebanadas de peras frescas                                      |
| Verdura                              | Ensalada de lechuga                               | <b>Calabaza butternut asada y cortada en dados</b> | Sopa de tomate                            | Zanahorias ralladas encurtidas                                  |
| Grano                                | Ver el plato principal                            | Totopos de maíz grano entero                       | 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                                          |
| Extra                                |                                                   | Lima                                               |                                           |                                                                 |
| 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 GE de maíz Chex General Mills Trail Mix |                                                    | Malteada verde                            | Quesadilla con tortillas de grano entero                        |
| Fruta                                | Pasas                                             |                                                    | Ver el plato principal                    |                                                                 |
| Verdura                              | Zanahorias                                        | Pepinos                                            | Ver el plato principal                    | Apio                                                            |
| Grano                                | Ver el plato principal                            | Galletas Wheat Thins                               | Galletas Graham                           | Ver el plato principal                                          |
| Carne/alternativa a la carne         |                                                   | Queso                                              | Ver el plato principal                    | Ver el plato principal                                          |
| Extra                                | <b>Semillas de calabaza</b>                       |                                                    |                                           |                                                                 |

**Fecha:** 10/19-10/23/2026  
**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 calabaza de invierno**

|                                      | Lunes 10/19                   | Martes 10/20                          | Miércoles 10/21                         | Jueves 10/22                         |
|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| <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 Yami |                                         |                                      |
| Leche                                | Leche 1%                      | Leche 1%                              | Leche 1%                                | Leche 1%                             |
| <b>Almuerzo</b>                      |                               |                                       |                                         |                                      |
| Nombre del plato                     | Salmón al horno con limón     |                                       | Pozole de pollo de inspiración mexicana | Arroz integral estilo sureste        |
| Fruta                                | Cubitos de durazno congelados | Rebanadas de manzana                  | Kiwi                                    | Cubitos de melón                     |
| Verdura                              | Chícharos                     | <b>Calabaza espagueti</b>             | 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                                |                               | Salsa marinara                        |                                         | 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                     |                               |                                       | <b>Mateada con calabaza</b>             |                                      |
| Fruta                                |                               | Pasas                                 |                                         |                                      |
| 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:**

10/26-10/30/2026

**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 calabaza de invierno**

|                                      | Lunes 10/26                       | Martes 10/27                                                 | Miércoles 10/28                          | Jueves 10/29                            |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <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                                | Kiwi                              | Cubitos de mango congelado                                   | Rebanadas de manzana                     | Rebanadas de peras frescas              |
| Verdura                              | Ensalada de lechuga               | Ensalada de espinacas                                        | Ver el plato principal                   | <b>Calabaza delicata asada con arce</b> |
| 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                    | <b>Semillas de calabaza</b>                                  |                                          |                                         |

¡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](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.