

Fecha:

10/5-10/9/2026

Menú para:

Head Start media día (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
Desayuno				
Nombre del plato				
Fruta o verdura	Mandarinas naranjas enlatadas	Manzanas cocidas	Quesadilla con tortillas de GE Mandarinas naranjas frescas	Pizza de fruta 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%
Almuerzo				
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	Calabaza delicata asada con arce	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%

Fecha:

10/12-10/16/2026

Menú para:

Head Start media día

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
Desayuno				
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%
Almuerzo				
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	Calabaza butternut asada y cortada en dados	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%

Fecha: 10/19-10/23/2026
Menú para: Head Start media día

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
Desayuno				
Nombre del plato		Granola de avena		Huevos cocidos con bagel 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%
Almuerzo				
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	Calabaza espagueti	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%

Fecha:

10/26-10/30/2026

Menú para:

Head Start media día

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
Desayuno				
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%
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
Fruta	Kiwi	Cubitos de mango congelado	Rebanadas de manzana	Rebanadas de peras frescas
Verdura	Ensalada de lechuga	Ensalada de espinacas	Ver el plato principal	Calabaza delicata asada con arce
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%

¡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.