

Fecha: 11/2-11/6/2026
Menú para: Early Head Start horario extendido

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 vegetales con raíces

	Lunes 11/2	Martes 11/3	Miércoles 11/4	Jueves 11/5	Viernes 11/6
Desayuno					Cerrado: día de planificación
Nombre del plato					
Fruta o verdura	Pedacitos de piña- EHS	Cubitos de fresas congeladas - EHS	Cuadritos de Banana- EHS	Cubitos de duraznos- EHS	
Grano o carne/alternativa a la carne	Mini Bagel integral - EHS	Yogurt de vainilla bajo en grasa Yami- EHS	Avena de GE-EHS	Cereal Kix GE General Mills-EHS	
Extra	Queso crema-EHS		Salsa de canela- 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	Macarrón con queso- EHS	Rollo de pollo con tortillas integrales- EHS	Sándwich de pavo en pan integral- EHS	Salmón estilo teriyaki -EHS	
Fruta	Cubitos de mango congelado- EHS	Mandarinas naranjas enlatadas- EHS	Pure de manzana- EHS	Cubitos de melón-EHS	
Verdura	Judías verdes- EHS	Col rallado-EHS	Chirivías asadas de arce-EHS	Cubitos de brócoli o al vapor - EHS	
Grano	Bollos integrales -EHS	Ver el plato principal	Ver el plato principal	Arroz integral- 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- 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	
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 - EHS		Malteada con moras azules- EHS	
Fruta	Rebanadas de peras frescas- EHS	Pure de manzana- EHS		Ver el plato principal	
Verdura			Rodajas de morrón- EHS	Cuadritos de zanahoria o al vapor- EHS	
Grano	Wheat Thins GE-EHS	Ver el plato principal	Galletas Ritz- EHS		
Carne/alternativa a la carne	Atún-EHS		Frijoles refritos- EHS	Ver el plato principal	
Extra					

Fecha: 11/9-11/13/2026
Menú para: Early Head Start horario extendido (GE= grano entero)

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 vegetales con raíces

	Lunes 11/9	Martes 11/10	Miércoles 11/11	Jueves 11/12	Viernes 11/13
Desayuno	Entrega de verduras para la actividad		Cerrado por Feriado		
Nombre del plato	Mandarín naranjas enlatadas- EHS	Manzanas cocidas-EHS		Pizza de fruta-EHS	Cuadritos de durazno- EHS
Fruta o verdura				Moras congeladas- EHS	
Grano o carne/alternativa a la carne				Pan tostado integral- EHS	
Extra				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		Sopa vegetariana-EHS	Curry de garbanzo - EHS
Fruta	Puré de manzana- EHS	Cuadritos de Kiwi-EHS		Mandarín naranjas enlatadas- EHS	Rebanadas de peras frescas - EHS
Verdura	Nabicol al ajo- EHS	Judías verdes- EHS		Cubitos de pepino- EHS	Cuadritos de brócoli o al vapor - EHS
Grano	Ver el plato principal	Palitos de pan GE- EHS		Wheat Thins GE- EHS	Arroz integral- 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
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua
Nombre del plato	Rebanadas de apio -EHS	Marionberries- EHS		Malteada de fresas- EHS	Puré de manzana- EHS
Fruta				Ver el plato principal	
Verdura				Cubitos de coliflor y/o al vapor- EHS	
Grano					
Carne/alternativa a la carne	Frijoles refritos -EHS	Cheerios GE General Mills - EHS		Ver el plato principal	Wheat Thins GE- EHS
Extra		Yogurt de vainilla bajo en grasa			Queso rallado- EHS
		Yami- EHS			

Fecha: 11/16-11/12/2026
Menú para: Early Head Start horario extendido

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 vegetales con raíces

	Lunes 11/16	Martes 11/17	Miércoles 11/18	Jueves 11/19	Viernes 11/20
Desayuno					Cerrado: Conferencias
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 sazonada- EHS	Sándwich de queso tostado en pan integral- 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	
Verdura	Pedacitos de lechuga romana EHS	Cubitos de brócoli o al vapor	Sopa de tomate- EHS	Zanahorias y nabos rallados encurtidos-EHS	
Grano	Ver el plato principal	Galletas Ritz - 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	
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	
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua
Nombre del plato	Cereal GE de maíz Chex General Mills Trail Mix- EHS		Malteada verde- EHS	Quesadilla con tortillas de grano entero- EHS	
Fruta	Pasas- EHS		Ver el plato principal		
Verdura	Pedacitos de zanahorias al vapor- EHS	Cubitos de pepino- EHS	Ver el plato principal	Tiritas de apio- EHS	
Grano	Ver el plato principal	Galletas Wheat Thins- EHS	Galletas Graham- EHS	Ver el plato principal	
Carne/alternativa a la carne		Queso- EHS	Ver el plato principal	Ver el plato principal	
Extra					

Fecha: 11/23-11/27/2026
Menú para: Early Head Start horario extendido

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 vegetales con raíces

	Lunes 11/23	Martes 11/24	Miércoles 11/25	Jueves 11/26	Viernes 11/27
Desayuno				Cerrado por Feriado	Cerrado por Feriado
Nombre del plato		Granola de avena-EHS			
Fruta o verdura	Cubitos de peras enlatadas-EHS	Moras azules congeladas- EHS	Cubitos de fresas congeladas-EHS		
Grano o carne/alternativa a la carne	Pan tostado integral -EHS	Ver el plato principal	Cereal de arroz Chex GE General Mills- 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		
Almuerzo					
Nombre del plato	Salmón al horno con limón-EHS	Espaguete GE con salsa marinara- EHS	Pozole de pollo de inspiración mexicana- EHS		
Fruta	Cubitos de durazno congelados- EHS	Puré de manzana- EHS	Cubitos de kiwi- EHS		
Verdura	Nabos a los cítricos- EHS	Cubitos de zanahoria y/o al vapor	Col rallado- EHS		
Grano	Bollos integrales-EHS	Palitos de pan GE-EHS	Gallatas Ritz- EHS		
Carne/alternativa a la carne	Ver el plato principal	Albóndigas de pollo- EHS	Ver el plato principal		
Extra					
Leche	Leche 1% o Leche entera-EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS	Leche 1% o Leche entera- EHS		
Refrigerio (at least 2)	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua	Servido con agua
Nombre del plato			Malteada con requesón- EHS		
Fruta		Pasas- EHS	Ver el plato principal		
Verdura	Cubitos de brócoli y/o al vapor				
Grano	Wheat Thins integrales	Pan de canela- EHS	Cereal Kix GE General Mills- EHS		
Carne/alternativa a la carne	Cubitos de Pavo- EHS	Mantequilla de semillas- EHS	Ver el plato principal		
Extra			Frambuesas- EHS		

¡PREGÚNTELE
A SU HIJO/A
ACERCA DE
VEGETALES CON
RAÍCES!



¡VEGETALES CON RAÍCES!

Este mes estaremos aprendiendo acerca de vegetales con raíces. Chirivías, colinabos y nabos son vegetales con raíces. La raíz del apio, betabel y el rábano también son vegetales con raíces. ¡Vegetales con raíces son bocadillos deliciosos durante el invierno! Pruébelos asados, con sal y pimienta, en caldos o en puré. Ralle o rebane finamente los apios, betabeles y rábanos para ensaladas.



CONSEJOS SALUDABLES

- Escoja vegetales que no tengan magulladuras o moretones
- Almacene los vegetales en un lugar fresco y seco.
- Remueva cualquier pedazo que este podrido antes de almacenar.
- Los nabos de la primavera son pequeños y blancos. Nabos maduros del invierno tienen pedazos morados. Pele los nabos maduros antes de usar.
- Para usar la raíz del apio, corte la superficie exterior que esta dura. Disfrute la raíz del apio cruda o cocida.



LOS NIÑOS PUEDEN PREPARAR: VEGETALES CON RAÍCES

Los niños pueden ayudar a preparar vegetales con raíces haciendo lo siguiente:

- Rallando las vegetales con raíces bajo la supervisión de un adulto
- Batiendo huevos y condimentos para hacer panqueques
- Formando panqueques hechos de vegetales con raíces
- Echando vegetales con raíces picados al aceite de oliva para ser rotizado
- Haciendo puré de vegetales con raíces

RECETA DEL SALÓN DE CLASES – TRÁTELO EN CASA!

PANQUEQUES DE VEGETALES CON RAÍCES*

SIRVE 4-6

½ lb. de chirivías o una mezcla de vegetales con raíces (como colinabos, nabos o betabeles)

2 cebollitas verdes, las partes verdes picadas

2 huevos

¼ taza de harina

½ cdita. de sal

¼ cdita. de pimienta

2-4 cda. de aceite

Opcional para servir:

1 cda. de salsa soya y 1 cdita de vinagre de arroz (salsa) O yogur natural

INSTRUCCIONES

1. Ralle los vegetales con raíz. Pique las cebollitas verdes.
2. Bata los huevos con la sal y pimienta en un tazón mediano. Agregue la harina y bata otra vez.
3. Agregué y revuelva los vegetales con raíces.
4. Caliente el aceite en un sartén mediano.
5. Con la mezcla forme hamburguesitas pequeñas aproximadamente 3 pulgadas en tamaño. Usted deberá poder hacer cerca de 6. Ponga las hamburguesitas en el sartén a 2 pulgadas de distancia.
6. Cocine de 2 a 3 minutos en un lado luego dele vuelta y cocine 2 a 3 minutos más hasta que estén dorados los dos lados.
7. Continúe cocinando los panqueques en bonches. Agregue aceite según sea necesario.
8. Sirva mientras estén calientes, solos o con salsa o yogur.

*Adapted from Melissa D'Arabian, www.foodnetwork.com

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.