

Noviembre 2024 EHS 1-3yo Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú. Leche (1% bajo en grasa) se sirve en con cada almuerzo

WGR" significa enriquecido en grano integro" y especifica que el product contiene por lo menos 50% de granos integros.

5
Chile del Suroeste (Frijoles, Zanahoria, Maiz, Pimiento, Batatas) WGR Roll Peras

6
Sandwich de Pavo y Queso en pan integral Pepino con Dip Manzanas Pequeñas

7
Pasta de Pesto (WGR Pasta, Pollo, Tomate, Calabacin, Queso) Brocoli al vapor con Dip Duraznos

1
Ensalada de Huevo en pan integral Pepino con Dip Platanos

La batata es una verdure de raiz deliciosa la cual puede substituir las papas en caulquier receta.

La batata se encuentra en todos colores del arcoiris! Las variedades mas communes que se encuentran son las blancas o las anaranjadas obscuras (que a veces se conocen como jicamas)

Las batatas que son anaranjados estan llemnos de betacaroteno, el cual se convierte en los antioxidants de la Vitamina A en nuestros cuerpos.

La Vitamin A promueve un Sistema inmunologico Saludable y Buena vision.

Elija papas firmes, Pequeñas a medianas con piel suave. Evite griats, puntos blandos y manchas. Si no esta seguro de que color es la carne, puede rasca suavemente la cascara para reveler la canre

Guarde la batata en un lugar Fresco y ovsumo por hasta 3-5 semanas.



12
Sopa de Batatas y Zanahoria Huevo Cocido WGR Pan Duraznos

13
Pollo dezmenuzado con salsa BBQ en Pan Integral Batatas Horneadas Kiwi

14
Arroz y firjoles con carne (Carne Molida, Arroa Integral, frijoles, Salsa, Lechuga, Queso) Piña

15
Sandwich de Pavo y Queso en pan integral Zanahoria al vapor con Dip Platanos

Papitas a la francesa de batata horneadas

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite de olive o de canola, para cubrir
- 2 batatas grandes, partidos a lo largo y sin pelar
- ½ cucharadita de sal
- ½ cdta de olio de ajo (opcional)
- ½ cdta de canela (opcional)



Indicaciones

1. Pre-calineté el horno a 425 grados
2. Pongos las paitas de batata partidas en una bolsa Ziploc (o un tazón) junto al aceite de olive, sal, ajo y canela y agitelo para revolver.
3. Ponga las papitas en una baneja de hornear dejandole un campito entre papitas.
4. Pongalas en el horno por 10 minutos y lueho volteelas.
5. Pongalas nueamente en el horno por 10 minutos mas.
6. Deje que se enfien por 5 minutos.

Tambien puede intentar 1/4 paquete de condiment para taco o su especie favorito . Disfruten!

19
Sopa de chicar con pavo, (Zanahoria, Cebolla) WGR Pan Piña

20
Sandwich de Pavo (WGR Pan de Hoagie, Pesto, Pavo, Queso, Tomates, Lechuga) Salsa de Manzana

21
Arroz y Frijoles (Frijoles, Arroz Integral, Pollo, Salsa, Queso, Batatas, Lechuga, Zesty Ranch Dressing) Fruta Tropical

22
WGR Pita Bread Hummus Palitos de queso Pepino Duraznos

26
Sopa de Tomate y Albahaca (Tomate, Calabacin) Palitos de Queso WGR Pan Manzanas Pequeñas

27
Pavo con Salsa Pure de papa Zanahoria al vapor con dip Pan de batatas Mandarinas

28
No Clases

29
No Clases

A los ninos de 12-23 meses de edad se les ofrece leche integra y de los 24 meses en adelante se les ofrece leche 1% con el almuerzo.

A los bebes de 0-11 mese se lese ofrece leche materna, formula, y cereal de bebes forificado con hierro en cada comida.