

# Noviembre 2024 EHS 6-11mo 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.

## Cosecha del Mes Batatas !



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 rascar suavemente la cascara para reveler la canre

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

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

6  
Pavo y Queso en cubitos  
Pepino  
Salsa de Manzana

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

1  
Ensalada de Huevo en pan integral  
Pepino  
Platanos

8  
Pizza  
Tiras de pan integral,  
Salsa de tomate, cubitos de queso  
Zanahoria al vapor  
Piña

12  
Sopa de Batatas y Zanahoria  
Huevo Cocido en cubitos  
WGR Pan  
Duraznos

13  
Pollo dezmenuza  
Batatas  
Horneadas  
Kiwi

14  
Carne Molida, Arroz Integral, Frijoles, Salsa, Lechuga, Queso)  
Piña

15  
Pavo y queso en cubitos  
Zanahoria al vapor  
Platanos

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

20  
Pavo y Queso en cubitos  
Brocoli al vapor  
Salsa de Manzana

21  
Arroz y Frijoles con Pollo  
(Frijoles, Arroz Integral, Pollo, Salsa, Queso, Batatas)  
Peras

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  
Pan de batatas  
Mandarinas

28  
No Clases

29  
No Clases

### 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!

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.