

# Noviembre 2024 Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE  
HEAD START, EARLY  
HEAD START, AND ECEAP



Lunes  
9:30am a 11:30am o 12:00 a 2:00pm

## Cosecha del Mes Batatas !



La batata es una verdura de raíz deliciosa la cual puede substituir las papas en cualquier receta.

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

Las batatas que son anaranjadas están llenas de betacaroteno, el cual se convierte en los antioxidantes de la Vitamina A en nuestros cuerpos.

La Vitamina A promueve un Sistema inmunológico Saludable y Buena visión.

Elija papas firmes, Pequeñas a medianas con piel suave. Evite grietas, puntos blandos y manchas. Si no está seguro de que color es la carne, puede raspar suavemente la cascara para revelar la carne

Guarde la batata en un lugar fresco y oscuro por hasta 3-5 semanas.

4

### Ensalada de Huevo en pan integral Zanahoria con Dip Duraznos

6-11 meses

Ensalada de Huevo  
Zanahoria al Vapor  
Duraznos

18

### Sandwich de Pavo (Pan de Hoagie, Pesto, Pavo, Queso, Lechuga, Tomate)

#### Salsa de Manzana

6-11 meses

Pavo y Queso  
Pepino  
Salsa de Manzana

WGR" significa enriquecido en grano integral y especifica que el producto contiene por lo menos 50% de granos integrales.

A los bebés de 0-11 meses se les ofrece leche materna, fórmula, y cereal de bebés fortificado con hierro en cada comida.

No se usan cacahuates, productos de puerco en la preparación de ningún platillo del menú.

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

### Papitas a la francesa de batata horneadas

#### Ingredientes

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



#### Indicaciones

1. Pre-caliente el horno a 425 grados
2. Pon las papitas de batata partidas en una bolsa Ziploc (o un tazón) junto al aceite de oliva, sal, ajo y canela y agítelo para revolver.
3. Pon las papitas en una bandeja de hornear dejándole un espacio entre papitas.
4. Ponlas en el horno por 10 minutos y luego vuélvelas.
5. Ponlas nuevamente en el horno por 10 minutos más.
6. Deje que se enfíen por 5 minutos.

También puede intentar 1/4 paquete de condimento para taco o su especia favorita. Disfruten!