

Noviembre 2024 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 con Dip Duraznos

1
Ensalada de Huevo en pan integral Pepino con Dip Platanos

8
Pizza (Pan Integral, Salsa de tomate, Queso, Pavo) Ensalada de Lechuga con Dressing Piña

12
Sopa de Batatas y Zanahoria Huevo Cocido WGR Pan Duraznos

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

14
Tacos (Carne Molida, Tortillas de harina, frijoles, Salsa, Lechuga, Queso) Piña

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

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

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

21
Frijoles con Arroz (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 y Apio con Dip Pan de batatas Mandarinas

28
No Clases

29
No Clases

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 Saludado 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.

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 agítelo 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!