

Noviembre 2024 Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes



5
WGR Panecillo In-
gles con mante-
quilla de girasol
Piña
Kix Cereal
Duraznos

6
Yogur y Pera con
WGR Avena
WGR Pretzel suave
con Miel Mostaza
Fruta Tropical

7
Cheerios
Platanos
Queso Cottage
Peras

8
WGR Muffin de
Batas
Duraznos
Mezcla de bo-
cadillas
Mandarinas

12
Kix Cereal
Mandarinas
Queso y Galletas
Peras

13
Mezcla de bocadillo
(WGR Cereal, Gal-
letas, Fruta Seca)
Salsa de Manzana
WGR Muffin de
Batatas
Duraznos

14
WGR Panecillo In-
gles con mante-
quilla de girasol
Peras
Cheerios
Platanos

15
Yogur
Duraznos
Mezcla de bo-
cadillas
Mandarinas

19
WGR Bagel con
Queso Crema
Duraznos
Kix Cereal
Mandarinas

20
Kix Cereal
Kiwi
Yogur
Pera

21
WGR Pan de bata-
tas
Platanos
Mezcla de
bocadillas
Salsa de Manzana

22
WGR Muffin de na-
ranja y arándanos
Manzanas Pequeñas
WGR Pan de
Platano
Pears

26
Cheerios
Piña
WGR Muffin de na-
ranja y arándanos
Duraznos

27
Yogur y Peras con
Avena
WGR Bagel con
Queso Crema
Mandarinas

28
No Clases

22
No Clases

5 Deliciosas formas de Disfrutar Batatas!

- Una Merienda Crujiente y Saludable.** Traten de disfrutar de las papitas de batata. Partelos bien delgaditos y agreguele con un pincel de cocina aceite de olive. Hornee a 350 grados por 15 minutos o hasta que esten levemente dorados y crujientes.
- La Nueva ensalada de papa.** Substituya las papas regulares por el en su receta favorita de ensalada de papa.
- Papitas a la francesa de Batata.** Las papitas a la francesa de batata son un platillo delicioso. Parta el batata en cuartos y agregule aceite de olive. Hornee a 400 grados por 40-60 minutos. Para un toque de condimento., agregue un poquito de pimiento cayena.
- Cubra su ensalada.** Las batatas son aderezos dulces para ensaladas. Combine batatas cortadas en cubitos, trozos de piña, manzanas, apio y anacardos. Sirva sobre ensalada de verduras.
- ¡Hornear, asar o cocinar al vapor!** ¡Elige un método de cocción y disfruta! Use batatas enteras sin pelar como guarnición para cualquier comida.

~Odia Verduras?~



Le parece que a su niño no le gustan ninguna verdura? Es normal! No se preocupe de tartar de forzar a su a que se las coma, ien lugar trate de alientelo! Puede tomar ente 10-20 veces de exponerlo a un alimento Nuevo antes de que le guste a su niño. Asi que no se rinda! Siga ofreciendolo; iesta hacienda un buen trabajo! A veces lo que se necesita es el ofrecer una verdura en una forma diferente. Quizas a su niño no le guste el pure de batata pero las papitas de batatas puede que se convierta en su Nuevo alimento.

No se usan caca-
huates, productos de
Puerco en la prepara-
ción de ningún platillo
del menú. Leche (1%
bajo en grasa) se sirve
en con cada almuerzo

WGR" significa en-
riquecido en grano
integral" y especifica
que el product con-
tiene por lo menos
50% de granos in-
tegrales.