



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

3
Kix Cereal
Mandarinas

Yogur
Peras

4
Mezcla de bocadillos
(WGR Cereal, Gal-
letas, Fruta Seca)
Platanos

WGR Bagels con
Queso Crema
Duraznos

5
WGR Panecillo In-
gles con Jalea
Mandarinas

Cheerios
Salsa de Manzana

6
WGR Pretzel Suave
con Miel Mostaza
Salsa de Manzana

WGR Muffin de
Arándano
Duraznos

10
Cheerios
Peras

Galletas y Queso
Mandarinas

11
WGR Muffin de
Platano
Manzanas Peque-
ñas

Queso Cottage
Peras

12
Yogur con Du-
raznos y Avena

Kix Cereal
Salsa de Manzana

13
WGR Muffin de
Calabaza
Piña

Galletas
Mandarinas

17
Chex Cereal
Peras

WGR Bagel con
Queso Crema
Platanos

18
WGR Panecillo In-
gles con Jalea
Mandarinas

Galletas y Queso
Salsa de Manza-
nas

19
Yogur
Peras

Cheerios
Piña

20
No Hay Clases



No Hay Clases Diciembre 20 a Enero 6

¡Nos vemos el 7 de Enero!

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

No se usan caca-
huates, productos
de Puerco en la
preparación de
ningun platillo del
menu.

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

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

La Cosecha del Mes

Calabaza de Invierno!!

Este mes estamos aprendiendo sobre la Calabaza de invierno. Las calabazas son plantas de huerta. Las calabazas vienen en dos variedades: Verano e invierno. Las calabazas de invierno son deliciosas azadas, azadas, hervidas, refritas o en el microondas. Puede encontrar las calabazas en su Mercado de granjeros locales o el supermercado. Las calabazas con la pulpa Amarillo oscuro o anaranjada estan llenas de vitamina A y tienen nutrientes extra! Cada variedad tiene un sabor unico, pruebenlas todas! Tal y como: butternut, delicata, espagueti, bellota, hubbarb y kabocha. Escojalas que esten firmes y pesadas para su tamaño. Las puede guardar todo el invierno en un lugar fresco y seco por hasta 3 meses! Preguntele a su hijo sobre las calabazas que servimos en el aula.