



## Martes

## Miercoles

## Jueves

## Viernes

**3**  
Cereal de bebes  
Mandarinas

WGR Galletas  
Peras

**4**  
Yogur  
Platanos

Cheerios  
Duraznos

**5**  
Yogur  
Mandarinas

Chex Cereal  
Salsa de Manzana

**6**  
Queso en cubitos  
Cheerios  
Salsa de Manzana

WGR Muffin de  
Arándano  
Duraznos

**10**  
Cereal de bebes  
Peras

WGR Galletas  
Mandarinas

**11**  
Queso Cottage  
Salsa de Manzana

Cheerios  
Peras

**12**  
Yogur  
Duraznos

Chex Cereal  
Salsa de Manzana

**13**  
Queso en cubitos  
Chex Cereal  
Piña

Galletas  
Mandarinas

**17**  
Cereal de bebes  
Peras

WGR Galletas  
Platanos

**18**  
Queso Cottage  
Mandarinas

Cheerios  
Salsa de Manzana

**19**  
Yogur  
Peras

Chex Cereal  
Piña

**20**  
No Hay Clases



## No Hay Clases Diciembre 20 a Enero 6

¡Nos vemos el 7 de Enero!

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

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

A los bebes de 0-11 meses se les ofrece leche materna, fórmula, y cereal de bebes fortificado 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 están llenas de vitamina A y tienen nutrientes extra! Cada variedad tiene un sabor único, pruébenlas todas! Tal y como: butternut, delicata, espagueti, bellota, hubbarb y kabocha. Escójalas que estén firmes y pesadas para su tamaño. Las puede guardar todo el invierno en un lugar fresco y seco por hasta 3 meses! Pregúntele a su hijo sobre las calabazas que servimos en el aula.