

Diciembre 2024 EHS 6-11meses Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

3

Sopa de Papas
Galletas
Huevo Cocido en cubitos
Duraznos

4

Sandwich de Ensalada de Pollo en Pan Integral
Zanahoria al vapor
Piña

5

Lasagna (Pasta, Pollo, Salsa de Tomate, Queso, Calabacin)
Pepino con Dip
Pan Integral
Peras

6

Pavo y Queso en cubitos
Brocoli al vapor
Mandarinas

10

Sopa de calabacin de invierno (Calabaza, Zanahoria, Cebolla)
Huevo Cocido
Pan Integral
Salsa de Manzana

11

Pollo desmenuzado
Batatas Horneadas
Kiwi

12

Sandwich de Ensalada de Huevo en Pan Integral
Zanahoria al vapor
Mandarinas

13

Pavo Horneado
Puré de Papa con calabazo
Salsa de zanahoria
Pan Integral
Peras

17

Sopa de Carne y Verduras (Carne de res, Zanahoria, Cebolla, Apio, Calabacin)
Pan Integral
Piña

18

Cazuela de Pollo (Pollo, Arroz de Basmati, Zanahoria, Cebolla, Brocoli)
Duraznos

19

Pavo y Queso en cubitos
Zanahoria al vapor
Mandarinas

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 integros.

No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparacion de ningun platillo del menu.

A los bebes de 0-11 mese se le ofrece leche materna, formula, 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

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.

Esta institucion es un proveedor de oportunidades iguales