

## 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 mantequil-  
la de girasol  
Mandarinas

Cheerios  
Manzanas Pequeñas

**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  
Fruta Tropical

**13**  
WGR Muffin de  
Calabaza  
Piña

Galletas  
Mandarinas



# No Hay Clases Diciembre 16 a Enero 6

## ¡Nos vemos el 7 de Enero!

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

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

## LOS NIÑOS LE PUEDEN AYUDAR A COCINAR LA CAL- ABAZA DE INVIERNO AL:



Mezclando la  
calabacita  
partida con  
aceite de ol-  
ive y sal en  
una bolsa o  
envase para  
prepararla  
para hornear.



Mezclando la calabacita  
con salsa de tomate o  
especias

## 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.