

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
No Hay Clases



No Hay Clases Diciembre 13 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
con salsa de tomate o
especias

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

Haciendo pure
de calabacita

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.