

Diciembre 2024 Menu de Socialización



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Lunes

9:30am a 11:30am o 12:00 a 2:00pm

2

Sopa de Papa
Galletas
Huevo Cocido
Peaches
6-11 meses
Sopa
Galletas
Huevo Cocido
Duraznos

16

Sopa de Tomate y alba-
haca
(Tomate, Calabacin)
Palitos de Queso
Pan Integral
Peras
6-11 meses
Sopa
Queso en Cubitos
Pan Integral
Peras



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

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

"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 olive 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 están llenas de vitamina A y tienen nutrientes extra! Cada variedad tiene un sabor único, pruebenlas todas! Tal y como: butternut, delicata, espagueti, bellota, hubbarb y kabocha. Escojalas que estén 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.