

Diciembre 2024 Menu de Almuerzo Dia Entero



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Martes

3

Sopa de Papas
Galletas
Huevo Cocido
Duraznos

Miercoles

4

Sandwich de En-
salada de Pollo en
Pan Integral
Zanahoria con Dip
Piña

Jueves

5

Lasagna
(Pasta, Pollo, Salsa de
Tomate, Queso, Cala-
bacin)
Ensalada de lechuga
con Dressing
Pan Integral
Peras

Viernes

6

Sandwich de Pavo
y Queso en Pan
de Hoagie
Brocoli con Dip
Mandarinas

10

Sopa de calabacin
de invierno
(Calabaza, Za-
nahoria, Cebolla)
Huevo Cocido
Pan Integral
Salsa de Manzana

11

Sandwich de Pollo
Desmenuzado en
Pan Integral con
salsa de BBQ
Batatas Horneadas
Kiwi

12

Sandwich de En-
salada de Huevo
en Pan Integral
Apio con Dip
Mandarinas

13

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



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-
tegros.

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:**

Usando un tene-
dor para raspar
la calabacita de
la piel.

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

Haciendo pure
de calabacita

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.