

# Diciembre 2024 Menu de Almuerzo Parte Dia



EDMONDS COLLEGE  
HEAD START, EARLY  
HEAD START, AND ECEAP



## Martes

3

Sopa de Papas  
Galletas  
Huevo Cocido  
Duraznos

## Miercoles

4

Sandwich de Ensalada de Pollo en Pan Integral  
Zanahoria con Dip  
Piña

## Jueves

5

Lasagna  
(Pasta, Pollo, Salsa de Tomate, Queso, Calabacin)  
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, Zanahoria, 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 Ensalada de Huevo en Pan Integral  
Apio con Dip  
Mandarinas

13

No Hay Clases



## No Hay Clases Diciembre 13 a Enero 6

¡Nos vemos el 7 de Enero!

**WGR** significa enriquecido en grano integro y especifica que el product contiene por lo menos 50% de granos integros.

No se usan caca-huates, productos de Puerco en la preparacion de ningún platillo del menú. Leche (1% bajo en grasa) se sirve en con cada almuerzo

## LOS NIÑOS LE PUEDEN AYUDAR A COCINAR LA CALABAZA DE INVIERNO AL:

Usando un tenedor para raspar la calabacita de la piel.

Mezclando la calabacita con salsa de tomate o especias

Mezclando la calabacita partida con aceite de olive 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 obscure 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 fimes 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.