

# Octubre 2024 EHS 6-11 meses Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE  
HEAD START AND  
EARLY HEAD START



## Remolachas asadas y Remolacha Salteada Verduras



### Ingredientes:

- 1 Monton de remolachas c
- 2 cucharadas de aceite, di
- 2 picado dientes de ajo
- 2 cucharadas cebolla picada (opcional)
- Sal and pimienta probar
- 1 Cuchanrada vinagre favorito, opcional (rojo vino, balsamico, sidra de manzana)

### Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 grados (175 grados C). Lavar las remolachas completamente, dejando las pieles en, y eliminar los verdes. Enjuague el verdes, removiendo cualquier tallo grande, y dejar de lado. Poner las remolachas en una Fuente pequena para hornear y tirar con cucharda de aceite. Si deseas pelar las remolachas, es mas facil hacerlo una vez que han sido tostados.
2. Cubierta con papel de aluminio, hornear de 45 a 60 minutos, o hasta que un cuchillo pueda deslizarse facilmente la remolacha mas grande. Mantenga la remolacha con una toalla de papel y limpiar la piel. Cortado en cubos.. Cuando las remolachas asadas estan casi listas, calendar el restante 1 cucharada de aciete de olive en una sarten a fuego medio-bajo. Agregue el ajo y las cebollas y cocine por un minuto. Rasgue las hojas de remolacha en pedazos de 1 a 3 pulgadas y agregalos a la sarten. Cocine y revuelva hasta que los greens esten marchitos y tiernos. Condi-mentar con sal y pimienta. Sirve los greens como estan, y las remolachas asadas cortadas con vinagre o sal y pimienta.

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

No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparacion de ningun platillo del menu. Leche (1% bajo en grasa) se sirve en con cada almuerzo.

Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<b>1</b> Cereales para bebés Salsa de Manzana WGR Galletas Fruta Tropical	<b>2</b> Yogur Duraznos Cheerios Mandarinas	<b>3</b> Queso Cottage Peras Chex Cereal Duraznos	<b>4</b> Queso en cubitos Cheerios Naranjas WGR Muffin de Platanos Salsa de Manzana
<b>8</b> Cereales para bebés Tropical Fruit WGR Galletas Mandarinas	<b>9</b> Yogur Duraznos Cheerios Peras	<b>10</b> Queso Cottage Mandarinas Chex Cereal Mini apples	<b>11</b> Queso en cubitos Chex Cereal Peras WGR Muffin de Arándano Duraznos
<b>15</b> Cereales para bebés Pineapple Tidbits WGR Galletas Mandarinas	<b>16</b> Yogur Duraznos Cheerios Fruta Tropical	<b>17</b> Queso Cottage Mandarinas Chex Cereal Applesauce	<b>18</b> Queso en cubitos Cheerios Pears WGR Muffin de Platanos Duraznos
<b>22</b> Cereales para bebés Applesauce WGR Galletas Peras	<b>23</b> Yogur Duraznos Cheerios Salsa de Manzana	<b>24</b> Queso Cottage Fruta Tropical Chex Cereal Pears	<b>25</b> Queso en cubitos Chex Cereal Peaches WGR Muffin de Arándano Mandarinas
<b>29</b> Cereales para bebés Pears WGR Galletas Piña	<b>30</b> Yogur Piña Cheerios Duraznos	<b>31</b> Queso Cottage Fruta Tropical Chex Cereal Pears	

Esta es un institucion es un proveedor de oportunidades iguales.