

Octubre 2024 EHS 1-3 años 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.

Esta es un institucion es un proveedor de oportunidades iguales.

Martes

Cheerios Applesauce

Deluxe Snack Mix (WGR Cereal, Crackers) Tropical Fruit

WGR Pretzel suave con Miel Mostaza Fruta Tropical

Kix Cereal Mandarinas

WGR Panecillo Ingles con Jalea Piña

Mezcla de bocadilla Mandarinas

Kix Cereal Salsa de Manzana

Galletas y Queso Peras

Mezcla de bocadilla (WGR Cereal, Galletas) Peras

WGR Pretzel Suave con Miel Mostaza Piña

Miercoles

Yogur Duraznos

Galletas y Queso Mandarinas

Mezcla de bocadilla (WGR Cereal, Galletas) Duraznos

Yogur Peras

WGR Bagel con Queso Crema Duraznos

Kix Cereal Fruta Tropical

WGR Bagel con Cream Cheese Duraznos

WGR Muffin de Arándano Manzanitas Pequeñas

WGR Muffin de Arándano Piña

Yogur Duraznos

Jueves

WGR Panecillo Ingles con Jalea Peras

Yogur y Duraznos con WGR Avena

WGR Muffin de Platano Mandarinas

Queso y Galletas Manzanitas Pequeñas

Yogur Mandarinas

Galletas y Queso Salsa de Manzana

WGR Panecillo Ingles con Jalea Fruta Tropical

Queso Cottage Peras

WGR Muffin de Platano Fruta Tropical

Galletas y Queso Peras

Viernes

WGR Muffin de Arándano Naranja

WGR Panecillo Ingles con Jalea Manzanitas en rodajas

Yogur y Peras con WGR Avena

WGR Panecillo Ingles con Jalea Duraznos

WGR Muffin de Platano Peras

WGR Pretzel Suave con Miel Mostaza Duraznos

Yogur y Duraznos con WGR Avena

Cheerios Mandarinas