

# Octubre 2024 Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE  
HEAD START AND  
EARLY HEAD START



## Remolachas asadas y Remolacha Salteada Verduras



### Ingredientes:

- 1 Monton de remolachas con verduras
- 2 cucharadas de aceite, dividido
- 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

**1**

**Cheerios  
Salsa de Manzana**

Mezcla de Meriendas  
Fruta Tropical

**8**

**WGR Pretzel suave  
con Miel Mostaza  
Fruta Tropical**

Kix Cereal  
Mandarinas

**15**

**WGR Panecillo Ing.  
con mantequilla de  
girasol  
Piña**

Mezcla de bocadilla  
Mandarinas

**22**

**Kix Cereal  
Salsa de Manzana**

Galletas y Queso  
Peras

**29**

**Mezcla de bocadilla  
(WGR Cereal, Gal-  
letas, Fruta Seca)  
Peras**

WGR Pretzel Suave  
con Miel Mostaza  
Piña

## Miercoles

**2**

**Yogur  
Duraznos**

Galletas y Queso  
Mandarinas

**9**

**Mezcla de bocadilla  
(WGR Cereal, Gal-  
letas, Fruta Seca)  
Duraznos**

Yogur  
Peras

**16**

**WGR Bagel con  
Queso Crema  
Duraznos**

Kix Cereal  
Fruta Tropical

**23**

**WGR Bagel con  
Cream Cheese  
Duraznos**

WGR Muffin de  
Arándano  
Manzanas Pequeñas

**30**

**WGR Muffin de  
Arándano  
Piña**

Yogur  
Duraznos

## Jueves

**3**

**WGR Panecillo In-  
gles con mante-  
quilla de girasol  
Peras**

Yogur y Duraznos  
con WGR Avena

**10**

**WGR Muffin de  
Platano  
Mandarinas**

Queso y Galletas  
Manzanas Pequeñas

**17**

**Yogur  
Mandarinas**

Galletas y Queso  
Salsa de Manzana

**24**

**WGR Panecillo Ing.  
con mantequilla de gi-  
rasol  
Fruta Tropical**

Queso Cottage  
Peras

**31**

**WGR Muffin de  
Platano  
Fruta Tropical**

Galletas y Queso  
Peras

## Viernes

**4**

**WGR Muffin de  
Arándano  
Naranja**

WGR Panecillo Ingles  
con mantequilla de  
girasol  
Manzanas Pequeñas

**11**

**Yogur y Peras con  
WGR Avena**

WGR Panecillo  
Ingles con mante-  
quilla de girasol  
Duraznos

**18**

**WGR Muffin de  
Platano  
Peras**

WGR Pretzel Suave  
con Miel Mostaza  
Duraznos

**25**

**Yogur y Duraznos con  
WGR Avena**

Cheerios  
Mandarinas