



Lunes  
9:30am a 11:30am o 12:00 a 2:00pm

## Remolachas!



Raíces de Remolacha, el bulbo, se cultiva bajo tierra como una zanahoria. Pero, los verdes de remolacha se cultivan por encima del suelo. Cada parte de la remolacha es comestible, incluso los verdes! Pruebe saltearlos como espinaca o acelga. Delicioso!

Las remolachas son ricas en folato una vitamina necesaria para producir DNA y globulos rojos, y ayuda a prevenir defectos del tubo neural durante el embarazo.

Las remolachas se cosechan en Washington de mayo a octubre y pueden estar disponibles todo el año.

Seleccionar remolachas que sean del tamaño de una pelota de beisbol con verde frescos adjuntos. Corta los greens cuando llegues a casa y coloca los verde y la raíz en bolsas separadas en el refrigerador. Los verdes duraran unos dias y las remolachas duraran varias semanas. Las remolachas son deliciosas al vapor, asadas o comidas crudas en una ensalada.



7

Sopa de verduras de otoño  
(Remolacha, Batata, Cebolla, Zanahoria)  
Huevo Cocido  
WGR Panecillo  
Manzanas Pequeñas

6-11 meses

Sopa, Huevo Cocido, WGR Panecillo, Salsa de Manzana



14

Sandwich de Pavo y Queso con Pan Integral  
Zanahoria al vapor con Dip

Duraznos

6-11 meses

Pavo y Queso  
Zanahoria al vapor  
Duraznos

WGR" significa "enriquecido en grano integral" y especifica que el producto contiene por lo menos 50% de granos integrales.

No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú.

A los bebés de 0-11 meses se les ofrece leche materna, fórmula, y cereal de bebés fortificado con hierro en cada comida.

A los niños de 12-23 meses de edad se les ofrece leche entera y de los 24 meses en adelante se les ofrece leche 1% con el almuerzo.