

Abril 2025 Menu de Desayuno y Merienda

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

No Hay Clases Abril 1-11

15

**Cheerios
Peras**

Galletas y Queso
Fruta Tropical

16

**WGR Bagel con Queso
Crema
Piña**

WGR Pan de Arandano
Peras

17

**Yogur
Duraznos**

Mezcla de bocadillos
Fruta Tropical

18

**WGR Muffin de Zanahoria
Platanos**

WGR Muffin Ingles con
Mantequilla de girasol
Pure de Manzana

22

**WGR Pretzel Suave con
miel mostaza
Piña**

Galletas y Queso
Duraznos

23

**Mezcla de bocadillos
(Cereal, Galletas, Fruta
Seca)
Platanos**

Yogur
Mandarinas

24

**WGR Muffin Ingles
con mantequilla de
girasol
Fruta Tropical**

WGR Muffin de Zanahoria
Peras

25

**WGR Muffin de Platanos
Pure de Manzana**

Cheerios
Duraznos

29

**Kix Cereal
Duraznos**

WGR Bagel con
Queso Crema
Peras

30

**Parfait con Yogur,
Duraznos y Avena**

WGR Muffin de Platanos
Pure de Manzana

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

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

Esta institución es un proveedor de oportunidades iguales



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



"Cavar en" a Jardineria!

¡Abril es el mes perfecto para comenzar a preparar un pequeño jardín! Plante verduras que le gusten a su familia, como: tomates, lechuga, cilantro, judías verdes, pimientos y Calabacines.



¿No tienes espacio para un jardín? Esta bien!

Puede cultivar algunas verduras en grandes cubos en su porche, terraza o en la puerta de su casa.



Deje que su hijo lo ayude a plantar, regar y cosechar

los vegetales. A los niños les encanta ver crecer las plantas y les fascinará ver de dónde provienen realmente las verduras (no en el supermercado).

Zanahoria al horno "Papa Fritas"

INGREDIENTES:

- 2 libras de Zanahorias
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal o sal de ajo
- 1/8 cucharadita de pimiento molida

DIRECCIONES:

1. Caliente el horno a 425 grados F. Cubra una cacerola poco profunda con papel de aluminio (si lo desea, para una fácil limpieza)
2. Con un cuchillo afilado, corte la punta y el extremo de cada zanahoria.
3. Corte las zanahorias en palitos corándolas por la mitad, luego córtelas a lo largo, luego córtelas nuevamente
4. En un bol para mezclar, combine los palitos de zanahoria, el aceite de oliva la sal y la pimiento. Revuelva hasta que todos estén cubiertos uniformemente.
5. Coloque las zanahorias en la sartén, en una sola capa. Hornee por 20 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas.
6. Sirva caliente o a temperatura ambiente con la salsa favorita de su hijo. ¡Disfrutar!

