

Abril 2019 Menu de Desayuno/Merienda

*Menu for CG,EA,SE

Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Rice Chex Jugo de Arandano</p> <p>-----</p> <p>Merienda Mixta (Galletas, Cereals, Pretzel duro) Mandarinas</p>	<p>3</p> <p>WGR Panecillo Ingles Queso rebanado Fruta Tropa</p> <p>-----</p> <p>WGR Panecillo Ingles Queso rebanado Fruta Tropa</p>	<p>4</p> <p>WGR Bagel w/ Queso Crema Plátanos</p> <p>-----</p> <p>WGR Bagel con Queso Crema Plátanos</p>	<p>5</p> <p>WGR Muffin de Arándanos Pure de Manzana</p> <p>-----</p> <p>WGR Muffin de Arándanos Pure de Manzana</p>
<p>9</p> <p>No Hay Escuela Vacaciones de Primavera</p>	<p>10</p> <p>No Hay Escuela Vacaciones de Primavera</p>	<p>11</p> <p>No Hay Escuela Vacaciones de Primavera</p>	<p>12</p> <p>No Hay Escuela Vacaciones de Primavera</p>
<p>16</p> <p>Cheerios Jugo de Pina</p> <p>-----</p> <p>WGR Pretzel Suave Peras</p>	<p>17</p> <p>WGR Panecillo Ing con Mantequilla con Miel, Naranja Rodajas</p> <p>-----</p> <p>WGR Panecillo Ingles con Mantequilla con Miel, Naranja Rodajas</p>	<p>18</p> <p>Parfait de yogur d melocotones con WGR Avena</p> <p>-----</p> <p>Parfait de yogur de melocotones con WGR Aveno</p>	<p>19</p> <p>Bagel de la tempora con Queso Crema, Melones Mixta</p> <p>-----</p> <p>Bagel de la tempora da con Queso Crema Melones Mixta</p>
<p>23</p> <p>Corn Flakes Jugo de Uva</p> <p>-----</p> <p>Queso Galletas Mandarinas</p>	<p>24</p> <p>Queso Cottage Peras</p> <p>-----</p> <p>Queso Cottage Peras</p>	<p>25</p> <p>WGR Manzana & Zanahoria, Pan Kiwi</p> <p>-----</p> <p>WGR Manzana & Zanahoria, Pan Kiwi</p>	<p>26</p> <p>WGR Picaduras d Arándanos Plátanos</p> <p>-----</p> <p>WGR Picaduras de Arándanos Plátanos</p>
<p>30</p> <p>Rice Chex Jugo de Manzana</p> <p>-----</p> <p>Zanahoria y Apio con Hummus</p>	<p>SNOHOMISH COUNTY Head Start & Early Head Start</p>		

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

WGR" significa enriquecido en grano entero" y especifica que el producto contiene por lo menos 50% de grano integros. "WW" significa "Granos integros" y especifica que el producto contiene 100% de granos integros.

"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 itnes 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 olive la sal y la pimiento. Revuelva hasta que todos estén cubiertos uniformemente.
5. Coloque las zanahorias en la sartén, en una sola capa. Homee por 20 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas.
6. Sirva caliente o a temperatura ambiente con la salsa favorite de su hijo. ¡Disfrutar!



Esta es un institucion es un proveedor de oportunidades iguales