

Abril 2019 Menu de Desayuno/Merienda

*Menu for CG,EA,SE

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

2

Rice Chex
Jugo de Arandano

Merienda Mixta
(Galletas, Cereals, Pretzel duro)
Mandarinas

3

WGR Panecillo Ingles
Queso rebanado
Fruta Tropa

WGR Panecillo Ingles
Queso rebanado
Fruta Tropa

4

WGR Bagel w/
Queso Crema
Plátanos

WGR Bagel con
Queso Crema
Plátanos

5

WGR Muffin de
Arándanos
Pure de Manzana

WGR Muffin de
Arándanos
Pure de Manzana

9

No Hay Escuela
Vacaciones de
Primavera

10

No Hay Escuela
Vacaciones de
Primavera

11

No Hay Escuela
Vacaciones de
Primavera

12

No Hay Escuela
Vacaciones de
Primavera

16

Cheerios
Jugo de Pina

WGR Pretzel Suave
Peras

17

WGR Panecillo Ing
con Mantequilla con
Miel, Naranja Rodajas

WGR Panecillo Ingles
con Mantequilla con
Miel, Naranja Rodajas

18

Parfait de yogur d
melocotones
con WGR Avena

Parfait de yogur de
melocotones con
WGR Aveno

19

Bagel de la tempora
con Queso Crema,
Melones Mixta

Bagel de la tempora
da con Queso Crema
Melones Mixta

23

Corn Flakes
Jugo de Uva

Queso
Galletas
Mandarinas

24

Queso Cottage
Peras

Queso Cottage
Peras

25

WGR Manzana &
Zanahoria, Pan
Kiwi

WGR Manzana &
Zanahoria, Pan
Kiwi

26

WGR Picaduras d
Arándanos
Plátanos

WGR Picaduras de
Arándanos
Plátanos

30

Rice Chex
Jugo de Manzana

Zanahoria y Apio
con Hummus

SNOHOMISH COUNTY
Head Start
&
Early Head Start



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 íntegros. "WW" significa "Granos íntegros" y especifica que el producto contiene 100% de granos íntegros.

Esta es un institucion es un proveedor de oportunidades iguales

"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 gradas 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 temperature ambiente con la salsa favorite de su hijo. ¡Disfrutar!

