

Abril 2019 Menu de Desayuno/Merienda

*Menu for MON/COL/CHL/ALD

Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
2 No Hay Escuela Vacaciones de Primavera	3 No Hay Escuela Vacaciones de Primavera	4 No Hay Escuela Vacaciones de Primavera	5 No Hay Escuela Vacaciones de Primavera
9 Rice Chex Jugo de Arandano ----- Merienda Mixta (Galletas, Cereals, Pretzel duro) Mandarinas	10 WGR Panecillo Ingles Queso rebanado Fruta Tropa ----- WGR Panecillo Ingles Queso rebanado Fruta Tropa	11 WGR Bagel w/ Queso Crema Plátanos ----- WGR Bagel con Queso Crema Plátanos	12 WGR Muffin de Arándanos Pure de Manzana ----- WGR Muffin de Arándanos Pure de Manzana
16 Cheerios Jugo de Pina ----- WGR Pretzel Suave Peras	17 WGR Panecillo Ingles con Mantequilla con Miel, Naranja Rodajas ----- WGR Panecillo Ingles con Mantequilla con Miel, Naranja Rodajas	18 Parfait de yogur de melocotones con WGR Avena ----- Parfait de yogur de melocotones con WGR Avena	19 Bagel de la temporada 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 de Arándanos Plátanos ----- WGR Picaduras de Arándanos Plátanos
30 Rice Chex Jugo de Manzana ----- Zanahoria y Apio con Hummus	 <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 íntegros. "WW" significa "Granos íntegros" y especifica que el producto contiene 100% de granos íntegros.

"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 ojo
- 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, Hornee 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!



Esta es un institucion es un proveedor de oprotunidades iguales