

Abril 2019 EHS Menu de Almuerzo

Cosecha del mes: Zanahorias!



Sabías...

Las zanahorias son una excelente fuente de vitamina A, que ayuda a la vista, y la vitamina C, que crea un Sistema inmunológico fuerte para ayudar a combatir las enfermedades.



Cuando compre zanahorias, busque algunas que sean firmes al tacto y luego guárdelas en el refrigerador hasta por un mes.

Las zanahorias son vegetales de raíz que se cultivan en el suelo con una parte superior verde y espesa.

¡Las zanahorias se pueden cocinar al vapor, asadas o crudas! Deje que su hijo lo ayude a seleccionar las zanahorias de la tienda y prepárelas con usted. Involucrar a los niños les ayudará a querer probarla también!

Martes

2

Sandwich de Queso
WGR Pan
Peras
Rebanadas de pepino
con dip
6-11 meses
Queso y fruta

9

No Hay Escuela

16

Sopa de tomate y albahaca (Tomate, Calabacín), Palito de queso, WGR Palito de pan, Mandarinas
6-11 meses
Sopa y fruta

23

Socializaciones infantiles

30

No Hay Escuela

Miercoles

3

Yogur con avena y mantequilla de sol, Pepinos
Melocotones
6-11 meses
Yogur y fruta

10

Yogur con avena y mantequilla de sol, Pepinos
Melocotones
6-11 meses
Yogur y fruta

17

Sopa de tomate y albahaca (Tomate, Calabacín), Palito de queso, WGR Palito de pan, Mandarinas
6-11 meses
Sopa y fruta

24

Sandwich de ensalada de Atún en WGR Pan, Palito de zanahorias con Dip, Melones Mixta
6-11 meses
Ensalada de Atún y Fruta

Jueves

4

No Hay Escuela

11

Sandwich de ensalada de Atún en WGR Pan
Mini Manzanas
Brocoli con dip
6-11 meses
Ensalada de Atún y Brocoli

18

No Hay Escuela

25

Shepherd's Pie (Turkey, Potato, Peas & Carrots)
WGR Roll
Pure de Manzana
6-11 meses
Shepherd's Pie y fruta

Viernes

5

WGR Pretzel Suave
Hummus
Rebanadas de queso
Palito de zanahorias
Fruta Tropa
6-11 meses
Pretzel, Hummus, Fruta

12

No Hay Escuela

19

Tazón De Frijoles Y Arroz (Frijoles, Arroz Integral, Maíz, Pimientos, Cebola, Salsa, Queso Rallado)
Pepinos con Dip
Albaricoques
6-11 meses
Frijoles y arroz y fruta

26

Chili de Pollo Blanco (Maíz, Zanahorias, Tomates, Cebola)
Muffin de Maíz
Kiwi
6-11 meses
Chili y Fruta

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 almuerzo

"WGR" significa enriquecido en grano integral 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.

Esta es un institucion es un proveedor de oportunidades iguales