

# Abril 2019 EHS Menu de Almuerzo

## Cosecha del mes: Zanahorias!



### Sabías...

Las zanahorias pueden ser de color naranja, rojo, Amarillo o púrpura!

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



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