

Abril 2019 Menu de Almuerzo

*Menus for **CG, EA, SE**

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.



Quando 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 ensalada de huevos
WGR Pan
Peras
Palitos de Apios con dip

9

No Hay Escuela
Vacaciones de Primavera

16

Sope de tomate y albahaca (Tomate, Calabacín)
Palitos de Queso
WGR Palitos de Pan
Mandarinas

23

Ensalada Verde con Zanahoria y Vendaje
WGR Palitos de Pan-
Hard Boiled Egg
Pina

30

Sopa de Almejas (Papas, Zanahoria, Cebolla)
WGR Roll
Queso en lonchas
Peras

Miercoles

3

Yogur con Avena y Mantequilla de sol
Pepinos
Melocotones

10

No Hay Escuela
Vacaciones de Primavera

17

BYO Dia de Taco (Carne Melido, Frijoles, Salsa, Queso, Lechuga, Tortillas de Maiz)
Pure de Manzana

24

Sandwich de Ensalada de Atún en WGR Pan, Palitos de Zanahoria con Dip, Melones Mixta

Jueves

4

Sandwich de Ensalada de Atún WGR Pan
Mini Manzanas
Brocoli con dip

11

No Hay Escuela
Vacaciones de Primavera

18

BBQ Pollo Tirado
WGR Pretzel Bun R-
pollo & Zanahoria
ensalada de col w/
Vinagreta
Fruta Tropa

25

Pastel de patres, (Pavo, Patata, Chicharos & Zanahoria, WGR Roll, Cuartos de Manzana

Viernes

5

WGR Pretzel Suave
Hummus
Palitos de Queso
Palitos de Zanahoria
Fruta Tropa

12

No Hay Escuela
Vacaciones de Primavera

19

Tazón De Frijoles Y Arroz (Frijoles, Arroz Integral, Maiz, Pimientos, Cebolla, Salsa, Queso Rallado)
Pepinos con Dip
Albaricoques

26

Chili de Pollo Blanco (Maiz, Zanahoria, Tomates, Cebolla)
Muffin de Maiz
Kiwi

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