

Noviembre 2018 Almuerzo Menu Cosecha del Mes

Camotes!



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes



6

Otono Camotes y
Sopa de zanahoria
Huevos duros
WGR Roll
Mini Manzanas

7

BYO Dia de Taco
(Carne Molida, Fri-
joles, Salsa, Queso,
Lechuga, Tortillas de
Maiz)
Rodajas de naranja

8

Pollo de licitaciones
WGR Pretzel Pan con
BBQ salsa
Pure de Camotes
Peras

9

WGR Prezels suaves
Hummus
Rebanasa de
pepino
Kiwi

13

Sopa de lentejas
Palitos de zanahoria
con aderezo
WGR Palitos de Pan
Palitos de queso
Melocotones

14

Sandwich de ensala-
da de Tuna en WGR
Pan
Palitos de zanahoria
Pina Tidbits

15

Pastel de pastores
(Turquia, Camote,
Chicharos y
zanahoria
WGR Rollo de Pan
Fruta Tropical

16

Soplos de camote
con Dip
Palitos de queso
WGR galletas
Platano

20

Crema de almejas
con papas
Palitos de queso
WGR Rollo de Pan
Melones mezclados

21

No Frito de Arroz In-
tegral (Huevos,
Chicharos, za-
nahoria, Salsa de
Teriyaki) Ensalada
verde con aderezo
Mandarinas

22

No Hay Escuela

23

No Hay Escuela

27

Sopa de chicharos
(apio, zanahoria,
paps)
WGR galletas saldas
Peras

28

Cowboy Macarones
(WGR Pastas,
Camotes, Maiz, fri-
joles, zanahoria,
queso)
Melocotones

29

Sandwich de Pavo y
queso con WGR Pan
Brocol/Coliflor con
Dip
Cuartele de
Manzanas

30

WGR Pan de pita
Hummus
Palitos de Za-
nahoria/apio
Satsuma Naranja

El camote es una verdura de raiz deliciosa la cual puede substituir las paps en cualquier receta.

El camote se encuentra en todos colores del arcoiris! Las variedades mas comunes que se encuentran son las blancas o las anaranjadas oscuras (que a veces se conocen como jicamas)

Los camotes que son anaranjados estan llenos de beta-caroteno, el cual se convierte en los antioxidants de la Vitamina A en nuestros cuerpos.

La Vitamin A promueve un Sistema inmunologico Saludable y Buena vision.

Escoja camotes que sean firmes, de prequenos a medianos con cascara lisa. Evite las grietas, puntos suaves o manchas. Si no sabe de que color es por dentro, puede suavemente raspar la cascara para revelar el color.

Guarde el camote en un lugar Fresco y oscuro por hasta 3-5 semanas.

Papitas a la francesa de camote horneadas

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite de olive o de canola, para cubrir
- 2 camotes grandes, partidos a lo largo
- ½ cucharadita de sal
- ½ cda de olio de ajo (opcional)
- ½ cda de canela (opcional)



Indicaciones

1. Pre-caliente el horno a 425 grados
 2. Pongos las papitas de camote partidas en una bolsa Ziploc (o un tazón) junto al aceite de olive, sal, ajo y canela y agítelo para revolver.
 3. Ponga las papitas en una bandeja de hornear dejándole un campito entre papitas.
 4. Pongalas en el horno por 10 minutos y luego volteelas.
 5. Pongalas nuevamente en el horno por 10 minutos mas.
 6. Deben de quedar suaves por dentro y tostadas afuera.
 7. Deje que se enfien por 5 minutos.
- Tambien puede intentar 1/4 paquete de condiment para taco o su especie favorito. Disfruten!

"WGR" significa a enriquecida en grano integro." y especifica que el product contiene por lo menos 50% de granos integros "WW" significa "Granos Integros" y especifica que el product contiene 100% de granos integros

No se usan caca-huates productos de Puerco en la preparacion de ningun platillo del menu. Leche (1% bajo en grasa) se sirve en con cada almuerzo.

Esta institucion es un proveedor de oportunidades