

# 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 cdta de olio de ajo (opcional)
- ½ cdta 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