

Noviembre 2018 Desayuno y Merienda Menu

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

SNOHOMISH COUNTY
Head Start
&
Early Head Start



AM
Desayuno:
PM
Merienda:

6
Bran Flakes
Jugo de Manzana
Palitos de apio w/
Sol Mantequilla
Pina

7
WGR Panecillos Ingleses con Mantequilla de Miel Platanos
WGR Panecillos ingleses con Mantequilla de Miel Platanos

8
Merienda Mixta(WGR Cereal, galletas, Pretzels, fruta seca Pure de Manzana
Merineda Mixta
Pure De Manzana

9
Bagel de la temporada Queso crema Naranja rodajas
Bagel de la temporada
Queso crema
Naranja rodajas

13
Kix Cereal Jugo de Naranja
WGR pan con Mantequilla
Cantalupo melon

14
WGR Picaduras de Platano Pure de Manzana
WGR Picaduras de Platano
Pure de Manzana

15
Queso Cottage Peras
Queso Cottage
Peras

16
WGR Especiado Pan de Camote Satsuma Naranja
WGR Especiado Pan de Camote
Satsuma Naranja

20
Cheerios Jugo de Pina
WGR Pretzel Suave
Kiwi

21
WGR Panecillo ingles con Miel Mantequilla Platano
WGR Panecilloo ingles con Miel Mantequilla Platanos

22
No Hay Escuela

23
No Hay Escuela

27
Corn Flakes Jugo de Uva
Quesa y galletas

28
Queso Cottage Mandarinas
Queso Cottage
Mandarinas

29
WGR Bagel w/ Queso Crema Fruta tropical
WGR Bagel w/
Queso Crema
Fruta tropical

30
WGR picaduras de arandanos Kiwi
WGR picaduras
arandanos
Kiwi

5 Delciosas formas de Disfrutar El Camote!

- 1. Una Merienda Crujiente y Saludable.** Traten de disfrutar de las papitas de camote. Partelos bien delgaditos y agreguele con un pincel de cocina aceite de olive. Hornee a 350 grados por 15 minutos o hasta que esten levemente dorados y crujientes.
- 2. La Nueva ensalada de papa.** **Substituya las papas regulares por el camote en su receta favorita de ensalada de papa.**
- 3. Papitas a la francesa de Camote.** Las papitas a la francesa de camote son un platillo delicioso. Parata el camote en cuartos y agregule aceite de olive. Hornee a 400 grados por 40-60 minutos. Para un toque de condimento., agregue un poquito de pimienta cayena.
- 4. Bake, Roast, or Steam 'em!** Pick a cooking method and enjoy! Use whole, unpeeled sweet potatoes as a side dish to any meal.
- 5. Aumente a la ensalada.** El camote le da un toque dulce a la ensalada. Comindar el cmaote en cubitos, trocitos de pina, apio y semillas de maranon. Sirvalas en una ensalada de legumbres verdes.

~Odia Verduras?



Le parece que a su nino no le gustas ninguna verdure? Es normal! No se preocupe de tartar de forzar a su a que se las coma, ien lugar trate de alientelo! Puede tomar ente 10-20 veces de exponerlo a un alimento Nuevo antes de que le guste a su nino. Asi que no se rinda! Siga ofreciendolo; iesta haciendo un buen trabajo! A veces lo que se necesita es el ofrecer una verdure en una forma diferente. Quizas a su nino no le guste el pure de cmaote pero las papitas a la fresca de camote puede que se convierta en su Nuevo alimento favorito.

"WGR" significa enriquecido en grano integro" y especifica que el product contiene por lo menos 50% de "Granos Integros" y especifica queel product contiene 100% de granos integros

No se usan cacahuates 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