

# Junio 2019 EHS Almuerzo Menu ¡Es el mes de la Baya!

## Martes

4

Sandwich de Ensalada de Atún en WGR Pan  
Brocoli & Coliflor con Dip Fresas

6-11 meses

Ensalada de Atún y Fresas



## Miercoles

5

Sandwich de Ensalada de Atún en WGR Pan  
Brocoli & Coliflor con Dip Fresas

6-11 meses

Ensalada de Atún y Fresas



## Jueves

6

No Hay Escuela

## Viernes

7

Chili de Pollo Blanco (Maíz, Zanahorias, Tomates, Cebolla)

Pan de Maíz

Arándanos

6-11 meses

Chili y Pure de Manzana



11

Sopa de Patatas  
Palitos de Queso  
WGR Roll  
Mandarinas

6-11 meses

Sopa y Naranjas

12

Arroz Integral "Frito" (Frijoles, Chicharos, Zanahorias, Salsa de Teriyaki)

Arándanos

6-11 meses

Arroz y Peras



13

Sandwich de Pavo y Queso WGR Pan  
Zanahorias con Dip Fresas

6-11 meses

Queso y Fresas



14

No Hay Escuela

## Sabías...

Las babyas crecen en diferentes tipos de plantas, incluyendo arbustos y cañas. Estas plantas viven por muchos años y crecen una nueva cosecha de bayas cada año.

Las babyas contienen vitamina C, fibra, potasio y otros antioxidantes (fitoquímicos que pueden reducir el riesgo de ciertos cánceres y enfermedades cardíacas.)

Elija babyas que son de colores brillantes y no blandas o mohosas. Trate de comer bayas frescas dentro de una semana. Si no puedes comerlos antes de que se ablanden, ¡puedes ponerlos en el congelador! Las bayas congeladas durarán de 6 meses un año en el congelador.

No laves las bayas hasta que estés a punto de comerlas. El agua las hace blandas.

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.

Los niños de 12-23 meses de edad son ofreció leche entera y a todos los mayores de 24 meses se les ofrece 1% de leche con el almuerzo.



WGR" significa enriquecido en grano integral" y especifica que el producto contiene por lo menos 50% de grano íntegros. "WW" significa "Granos íntegros" y especifica que el producto contiene 100% de granos íntegros.

## Yogur Congelado Picaduras de Bayas

### INGREDIENTES

1 taza de vainilla de yogur griego  
2 tazas Arándanos, Moras  
Fresas, o Plátanos



### DIRECCIONES

Lavar las bayas y escurrir. Trabajando de una en una, sumerja las bayas en el yogur (con un palillo o una herramienta de inmersión) y colóquelas en una bandeja para hornear forrada. Congele las bayas durante 1-2 horas, retírelas de la bandeja para hornear y cómalas o colóquelas en una bolsa Ziploc y vuelva al congelador para que esté lista para comer.



SNOHOMISH COUNTY

Head Start

& Early Head Start



Esta es un institucion es un proveedor de oprotunidades iguales