

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 diferntes tipos de plantas, inclnyendo arbustos y cañas. Estas plantas viven por muchos años y crecen una nueva cosecha de bayas cada año.

Las babys contienen vitamina C, fibra, potasio y otros antioxidantes (fitoquímicos aye pueden reducir el riego de ciertos cáceres 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 los hace blandos.

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 todod los mayores de 24 meses se les ofrece 1% de leche con el almuerzo.

WGR" significa enriquecido en grnao integro" 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 veulva 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