

Mayo 2019 EHS Menu de Almuerzo



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

7
Sopa de Chicharos
(Zanahoria, Apio, cebolla,
Chicharos partidos)
WGR Pan
Cuartos de Manzana
6-11 meses
Sopa y
Pure de Manzana

8
Cowboy Mac
(WGR Pastas, Maiz, Frijoles,
Queso)
WGR Palitos de pan
Espárragos,
Melocotones
6-11 meses
Pastas y melocotones

9
Sandwich de Pavo y
Queso en WGR Pan
Brocoli con Dip
Kiwi
6-11 meses
Queso y Kiwi

10
No Hay Escuela

14
Socializaciones
infantiles

15
Southwest Chili
(Frijoles, Zanahorias,
Maiz, Pimientos)
WGR Roll
Cuartos de Manzanas
6-11 meses
Chili y pure de Manzana

16
No Hay Escuela

17
Ensalada de pollo
Pepinos
Galletas de Mariposa,
Albaricoques
6-11 meses
Ensalada de pollo y
Sandía

21
Sopa de Crema de Es-
párragos (Espárragos,
Zanahoria, Apio)
Palitos de queso
WGR Palitos de pan
Rodajas de Naranja
6-11 meses
Sopa, Palitos de queso,
Rodajas de naranja

22
Ziti al horno/Rotini (WGR
Pastas, salsa de tomate
ligera, espinacas, Queso)
Brocoli con Dip
Peras
6-11 meses
Pastas y peras

23
Tacos de Pescado
(Pescado, Salsa
tártara, WGR Tortilla)
Ensalada de col
Fresas
6-11 meses
Pescado y Fresas

24
No Hay Escuela

28
No Hay Escuela

29
Dia del Taco
(Carne molida, frijoles,
Salsa, Queso, Lechuga,
Torillitas de Maiz)
Pure de manzana
6-11 meses
Carne Molida, frijoles y
pure de manzana

30
No Hay Escuela

31
No Hay Escuela

~Espárragos~



Los tallos de espárragos crecen directamente del suelo y se cosechan de Abril a Junio. Pueden crecer una pulgada por hora.

Los espárragos son deliciosos al vapor, asados o salteados. Intente agregarlo en sus salteados, sopas, o tacos!

El spárragos tiene un alto contenido de folato , vitamina K, vitamina A y antioxidantes que ayudan a su cuerpo a funcionar correctamente.

Los niños pueden ayudar a preparar espárragos por: Rompiendo los extemeos blancos duros, Cortar espárragos cocidos con un cuchillo de plástico, Usar las manos para mexclar los espárragos con aceite de olica, sal y pimiento para preparar para asar!

Receta de Espárragos al Horno

INGREDIENTES

- 1 Manajo de espárragos
- 3 Cucharadas Aceite
- 1 ½ Cucharadas Queso Par- mesano

- ½ tsp Sal
- ½ tsp Pimienta
- 1 diente de ajo picado

DIRECCIONES

1. Precalentar el horno a 425°
2. Coloque los espárragos recortados en un tazón o bolsa de plástico. Rocíe con el aceite de elección y espolvoreelo con los ingredientes restantes. Mezcle para cubrir espárragos.
3. Coloque los espárragos en una sola capa en una bandeja para hornear.
4. Hornee en horno precalentado hasta que estén tiernos, aproximadamente 10 minutos dependiendo de l grosor. ¡Disfrutar!

No se usan caca- huates, productos de Puerco en la prepara- ción de ningún platillo del menú. Leche (1% bajo en grasa) se sirve en con cada 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.