

Octubre 18 EHS Menu de Almuerzo

Martes

2
 Sandwich de ensalada de Tuna en WGR pan, ebanas de pepino, Peras
6-11 months
 Ensalada y Rebanadas de pepino

9
 Sopa de papas Palitos de queso WGR Pan Pina
6-11 months
 Sopa de patatas y Pina Tidbits

16
 Sopa de Chicaros (Maiz, Apio/Zanahorias, Papas) WGR Galletas, melocotones
6-11 months
 Sopa de Chicharos y melocotones

23
 No Hay Escuela

30
 No Hay Escuela

Mierco-

3
 Sandwich de ensalada de Tuna en WGR pan, Peras Rebanas de pepino
6-11 months
 Ensalada y Rebanadas de pepino

10
 Sopa de papas Palitos de queso WGR Pan Pina
6-11 months
 Sopa de patatas y Pina Tidbits

17
 Cowboy Macaronnes (WGR Pasta, Maiz, chicharos/Palitos de Zanahorias ,Frijoles, Queso)
6-11 month
 Padres de Pasta Mandarinas

24
 Chile Suroeste (Frijoles, Zanahorias, Tomate, Maiz, Pimiento WGR Pan de maiz Pure de Manzana
6-11 months
 Chile y Pure de Manzana

31
 No Hay Escuela

Jueves

4
 No Hay Escuela

11
 Ensalada de pollo WGR Galletas Judias verdes Platano
6-11 months
 Ensalada de Pollo y Judias verdes

18
 No Hay Escuela

25
 Espaguetis (WGR Pastas, carne molida, salsa de tomate, Queso) Judias verdes Coctel de fruta
6-11 months
 Padres pure de espaguetis y judias



Viernes

5
 Soplos de camote con Dip, Palitos de queso WGR Pretzels suaves Mini Manzanas
6-11 months
 Soplos de camote Pure de Manzana

12
 No Hay Escuela

19
 WGR Pita de pita Hummus de carne Palitos de Zanahorias Peras
6-11 months
 WGR Pita, Hummus y Peras

26
 No Hay Escuela



Remolacha!



Raíces de Remolacha, el bulbo, se cultiva bajo tierra como una zanahoria. Pero, los verdes de remolacha se cultivan por encima del suelo. Cada parte de la remolacha es comestible, incluso los verdes! Pruebe saltearlos como espinaca o acelga. Delicioso!

Las remolachas son ricas en folato una vitamina necesaria para producir DNA y globulos rojos, y ayuda a prevenir defectos del tubo neural durante el embarazo.

Las remolachas se cosechan en Washington de mayo a octubre y pueden estar disponibles todo el año.

Seleccionar remolachas que sean del tamaño de una pelota de beisbol con verde frescos adjuntos. Corta los greens cuando llegues a casa y coloca los verde y la raíz en bolsas separadas en el refrigerador. Los verdes duraran unos dias y las remolachas duraran varias semanas. Las remolachas son deliciosas al vapor, asadas o comidas crudas en una ensalada. Las remolachas tienen un color rojo vibrante que puede manchar. Guarde el judo de remolacha paracolorrear en casa las pastas para el cabello o los dedos!

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

A los Ninos de 12-23 meses de edad se les ofrece leche integar y de los 24 meses en adelante se les ofrece leche 1% con el almuerzo.

A los bes de 0-11 mese se les ofrece leche materna, fomula, y cereal de bebes fortificado con hierro en cada comida