

October 2018 Menu de Almuerzo

Martes

2

Ensalada verde con Remolacha y vendaje, huevos duros WGR barra de pan Mandarinas

9

Crema de almejas con papas Palitos de queso WGR Pan Pina

16

Sopa de chicharos (Celery, Zanahorias, Papas) WGR galletas saladas Melocotones

23

BYO Dia de la pizza (salsa de pizza, Queso, Turquía, Pina, aceitunas, Mini Pan de Pita)

30

Sopa de tomate, albahaca, (Tomate, Calabacin), Palito de queso, WGR Palitos de pan Kiwi

Miercoles

3

Sandwich de ensalada de Tuna en WGR Pan Rebanasa de pipino, Peras

10

Arroz integral frito (Juevos, Chicharos/Zanahorias, Salsa de teriyaki) Ensalada con vendaje, Rodajas de naranja

17

Cowboy Macarones (WGR Pastas, Maiz, Chicharos/Zanahorias, frijoles, Queso) Mandarinas

24

Southwest Chili, (Frijoles, Zanahoria, Tomate, Maiz, pimiento) WGR Pan de Maiz, Pure de manzana

31

Ziti al horno/Rotini con queso, Harvest slaw (Zanahoria Repollo, Remolachas)-Rodajas de naranja

Jueves

4

Pastel de pastores (Turquia, Chircharos/Zanahorias, Golden Remolacha), WGR Pan Melocotones

11

BYO dia de Sub Sandwich (WGR Hoagie Bun, Pesto extendido, Turquía, Queso, Tomate, lechuga) Fruta tropical

18

Sandwich de Turquía y queso en WGR Pan, Brocol/Coliflor w/ Dip Mini Manzanas

25

Espaguetis (WGR Pastas, Carne molida, salsa de tomate, Queso) Enslada verde con vendaje Coctel de frustas

Viernes

5

Soplos de camote w/ Dip, Palitos de queso WGR Prezels suaves Mini Manzanas

12

Ensalada de pollo, Palitos de apio Butterfly Crackers Platano

19

WGR Pan de pita, Hummus de Remolacha, Zanahorias/Palitos de apio Peras

26

Sandwich de ensalada de tuna en WGR Pan, Rebanasa de pipino con Dip, Cuartele de Manzanas

Remolacha!



Raíces de Remolacha, el bulbo pert, se cultiva bajo tierra como una zanahoria. Pero, los verds 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 raiz 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!

Esta variedad se llama Chioggia Beets y a veces se conoce como la remolacha "Candy Cane" debido a sus hermosas rayas rojas y blancas. ¡Encuéntrelos en los mercados de agricultores locales y vea si realmente saben a caramelo!



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