

# Enero 2026 Menu de Socialización



EDMONDS COLLEGE  
HEAD START AND  
EARLY HEAD START



Lunes  
9:30am a 11:30am o 12:00 a 2:00pm

12

Sopa de tomate y albahaca  
(Tomate, Calabacín)  
Paltos de Queso  
WGR Palito de Pan  
Manzanas  
6-11 meses  
Sopa  
Queso en cubitos  
WGR Palitos de Pan  
Salsa de Manzanas

26

Pollo con salsa de Teriyaki  
(Pollo, Arroz Integral)  
Brocoli con Dip  
Mandarinas  
6-11 meses  
Pollo en Cubitos, Arroz Integral, Brocoli al vapor  
Mandarinas

A los bebés de 0-11 meses se les ofrece leche materna, fórmula, y cereal de bebés fortificado con hierro en cada comida.

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

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

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.

## Verduras de raíz invierno

Las hortalizas de raíz han sido parte de la dieta humana durante casi 5 millones de años! Están llenos de nutrientes, son extremadamente versátiles, y económico! Nos estamos enfocando en chirivías, nabos y colinabos en el aula. ¡Pruébalos este mes con tu familia en casa, también!

### Chirivías

Las Chirivías son un maravilloso regalo de otoño e invierno. Cortar y agregar a un salteado; Añadir a las sopas y guisos como las patatas; o pelar o rallar para agregar a ensaladas y envolturas.



### Nabos

Los nabos son una gran verdura para todas las estaciones. Puedes comerlas crudas en primavera y principios de verano con sal y Pimiento o en ensaladas. Puedes picarlos para agregar a las sopas y guisos en otoño e invierno. Agregue los nabos cocidos al puré de papas para un sabor extra; ¡Asado con zanahorias y otras raíces para un acompañamiento abundante.



### Nabo Sueco

Nabo Sueco son un secreto de cocina— Agregan sabor extra, especias y zing a los platos. Hervirlas con el puré de papas; o córtelos muy finos, espolvoréelos con sal, pimienta y aceite de oliva, y ase a 400 grados durante 15 a 20 minutos para los chips de nabo sueco.

