

Enero 2026 Menu de Socialización

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



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



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 bebes de 0-11 meses se le 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 integral 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 cacahuetes, productos de puerco en la preparación de ningún platillo del menú. Leche (1% bajo en grasa) se sirve en 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 pimienta 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, espolvoreelos con sal, pimienta y aceite de oliva, y ase a 400 grados durante 15 a 20 minutos para los chips de nabo sueco.