

# Abril 2026 Menu de Socialización



EDMONDS COLLEGE  
HEAD START AND  
EARLY HEAD START



Lunes

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

Cosecha del mes:

## Zanahorias!



### Sabía Usted...

Las zanahorias pueden ser anaranjadas, rojas, amarillas, moradas

Las zanahorias son una excelente Fuente de Vitamina A que ayuda a la vista y Vitamina C que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico para protegernos de enfermedades

Cuando Compara zanahorias busque las que se sienten firmes al tocarlas y las puede guardar por hasta un mes



Las zanahorias son verduras de raíz que crecen por debajo de la tierra y tienen hojas tupidas.

¡Las zanahorias se pueden hervir al vapor, azar o commerce crudas! Deje que su niños le ayude a seleccionar las zanahorias de la tienda y ha prepararlas junto a usted. ¡El Involucrar a los niños les yudara a querer probarlas tambien!

6

Cazuela de pollo estilo suroeste  
(Pollo, Arroz, Maiz, Frijoles, Tomate)

Brocoli al vapor con Dip

Peras

6-11 meses

Cazuela

Brocoli

Peras

20

Sandwich de Pavo y Queso en pan integral  
Ensalada de col con zanahoria  
Mandarinas

6-11 meses

Pavo y Queso en cubitos

Ensalada de col  
Mandarinas



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

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

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.