

Junio 2025 Menu de Almuerzo

¡Es el mes de la Baya!

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

3

Sopa de tomate y albahaca (tomate, calabacin) Queso Pan Integral Peras

4

Ensalada de Pasta (Pasta Integral, tomates, Queso, aceitunas) Huevos cocidos Pepino con Dip Duraznos

5

Chile del suroeste (Frijoles, Zanahoria, Maíz, Pimiento) WGR Chips de Maíz Piña

6

Sandwich de Ensalada de huevo en Pan Integral Zanahoria con Dip Arándanos



10

Sopa de Papa (Papas, Pollo, Maíz, Zanahoria, Cebolla) Pan Integral Duraznos

11

Pollo Desmenuzado con salsa BBQ en Pan Integral Batatas horneadas Fresas



12

Espaguetis (Pasta, Carne Molida, Salsa de tomate, Queso) Ensalada de lechuga con Dressing Pan Integral Mandarinas

13

Sandwich de Pavo y Queso en Pan Integral Zanahoria con Dip Bayas mixtas



17

Sopa Minestrone (Pasta, Garbanzo, Calabacin, Tomate), Queso en Palitos Pan Integral Duraznos

18

Sandwich de Pavo y Queso en Pan Integral Pepino con Dip Fresas



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.

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

Sabías...

Las bayas crecen en diferentes tipos de plantas, incluyendo arbustos y cañas. Estas plantas viven por muchos años y crecen una nueva cosecha de bayas cada año.

Las bayas contienen vitamina C, fibra, potasio y otros antioxidantes (fitoquímicos que pueden reducir el riesgo de ciertos cánceres y enfermedades cardíacas.)

Elija bayas que son de colores brillantes y no blandas o mohosas. Trate de comer bayas frescas dentro de una semana. Si no puedes comerlos antes de que se ablanden, ¡puedes ponerlos en el congelador! Las bayas congeladas durarán de 6 meses a un año en el congelador.

No laves las bayas hasta que estés a punto de comerlas. El agua las hace blandas.

Yogur Congelado Picaduras de Bayas

INGREDIENTES

1 taza de vainilla de yogur griego
2 tazas Arándanos, Moras Fresas, o Plátanos



DIRECCIONES

Lavar las bayas y escurrir. Trabajando de una en una, sumerja las bayas en el yogur (con un palillo o una herramienta de inmersión) y colóquelas en una bandeja para hornear forrada. Congele las bayas durante 1-2 horas, retírelas de la bandeja para hornear y cómalas o colóquelas en una bolsa Ziploc y vuelva al congelador para que esté lista para comer.



EDMONDS COLLEGE

HEAD START AND
EARLY HEAD START



Esta institución es un proveedor de oportunidades iguales.