

# September 2025 Menu de Socialización



EDMONDS COLLEGE  
HEAD START AND  
EARLY HEAD START



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

## Sabías...

¡Washington cultiva alrededor del 60% de las manzanas en toda América! Las variedades más cultivadas son las manzanas Red, Delicious, Gala y Fuji.

Las manzanas son ricas en fibra y vitamina C. La mayor parte de la fibra está en la piel y aproximadamente el 50% de la vitamina C está justo debajo de la piel. Por lo tanto, trate de dejar la cáscara para obtener el máximo de nutrientes.

Elija manzanas que sean firmes al tacto, sin hematomas y que tengan una piel suave.

Las manzanas almacenadas a temperatura ambiente maduran entre 8 y 10 veces más rápido que las que están en el refrigerador. Guarde las manzanas en el refrigerador en una bolsa de plástico durante al menos 3 semanas.

Hay más de 7500 variedades de manzanas.  
¡Se cultivan 2500 variedades en los Estados Unidos!

8

Sandwich de Ensalada  
de Huevo en Pan Integral  
Zanahorias al vapor  
con Dip  
Duraznos  
6-11 meses  
Ensalada de Huevo,  
Zanahoria, Duraznos

22

Sandwich de Pavo y  
Queso en Pan Integral  
Zanahorias al vapor con  
Dip  
Mandarinas  
6-11 meses  
Pavo y Queso en cubitos  
Zanahorias  
Mandarinas

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.

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.

