

# Octubre 2025 Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE  
HEAD START AND  
EARLY HEAD START



## Remolachas asadas y Remolacha Salteada Verduras



### Ingredientes:

- 1 Monton de remolachas c
- 2 cucharadas de aceite, di
- 2 picado dientes de ajo
- 2 cucharadas cebolla picada (opcional)
- Sal and pimienta probar
- 1 Cuchanrada vinagre favorito, opcional (rojo vino, balsamico, sidra de manzana)

### Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 grados (175 grados C). Lavar las remolachas completamente, dejando las pieles en, y eliminar los verdes. Enjuague el verdes, removiendo cualquier tallo grande, y dejar de lado. Poner las remolachas en una Fuente pequena para hornear y tirar con cucharda de aceite. Si deseas pelar las remolachas, es mas facil hacerlo una vez que han sido tostados.
2. Cubierta con papel de aluminio, hornear de 45 a 60 minutos, o hasta que un cuchillo pueda deslizarse facilmente la remolacha mas grande. Mantenga la remolacha con una toalla de papel y limpiar la piel. Cortado en cubos.. Cuando las remolachas asadas estan casi listas, calendar el restante 1 cucharada de aciete de olive en una sarten a fuego medio-bajo. Agregue el ajo y las cebollas y cocine por un minuto. Rasgue las hojas de remolacha en pedazos de 1 a 3 pulgadas y agregalos a la sarten. Cocine y revuelva hasta que los greens esten marchitos y tiernos. Condi-mentar con sal y pimienta. Sirve los greens como estan, y las remolachas asadas cortadas con vinagre o sal y pimienta.

WGR" significa enriquecido en grano integro" y especifica que el product contiene por lo menos 50% de granos integros.

No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparacion de ningun platillo del menu. Leche (1% bajo en grasa) se sirve en con cada almuerzo.

## Martes

**1**

**Chex Cereal Durazos**

Galletas y Queso Mandarinas

**7**

**WGR Pretzel suave con Miel Mostaza Fruta Tropical**

Kix Cereal Mandarinas

**14**

**WGR Panecillo Ing con mantequilla de girasol Piña**

Mezcla de bocadilla Mandarinas

**21**

**Kix Cereal Puré de Manzana**

Queso y Galletas con Peras

**28**

**Mezcla de bocadilla (WGR Cereal, Galletas, Fruta Seca) Peras**

WGR Pretzel Suave con Miel Mostaza Piña

## Miercoles

**1**

**Chex Cereal Durazos**

Galletas y Queso Mandarinas

**8**

**Mezcla de bocadilla (WGR Cereal, Galletas, Fruta Seca) Durazos**

Yogur Peras

**15**

**WGR Bagel con Queso Crema Durazos**

Kix Cereal Fruta Tropical

**22**

**WGR Bagel con Cream Cheese Durazos**

WGR Muffin de Arándano Manzanas Pequeñas

**29**

**Chex Cereal Durazos**

WGR Muffin de Arándano Platano

## Jueves

**2**

**WGR Panecillo Ingles con mantequilla de girasol Peras**

Yogur y Durazos con WGR Avena

**9**

**WGR Muffin de Platano Mandarinas**

Cheerios Puré de Manzana

**16**

**Yogur Mandarinas**

Galletas y Queso Puré de Manzana

**23**

**WGR Panecillo Ingles con mantequilla de girasol Fruta Tropical**

WGR Pretzel Suave con Miel Mostaza Peras

**30**

**WGR Muffin de Platano Fruta Tropical**

Galletas y Queso Naranjas

## Viernes

**3**

**WGR Pan de Platano Naranjas**

WGR Panecillo Ingles con mantequilla de girasol Manzanas Pequeñas

**10**

**Yogur y Peras con WGR Avena**

WGR Panecillo Ingles con mantequilla de girasol Durazos

**17**

**WGR Muffin de Platano Peras**

WGR Pretzel Suave con Miel Mostaza Durazos

**24**

**Yogur y Durazos con WGR Avena**

Cheerios Mandarinas

**31**

**WGR Bagels con Queso Crema Puré de Manzana**

Yogur Peras