

Octubre 2025 EHS 1-3 años Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE

HEAD START AND
EARLY HEAD START



Remolachas asadas y Remolacha Salteada Verduras



Ingredientes:

- 1 Monton de remolachas con verduras
- 2 cucharadas de aceite, dividido
- 2 picado dientes de ajo
- 2 cucharadas cebolla picada (op Sal and pimienta probar
- 1 Cuchanrada vinagre favorito, or samico, 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 cucharada de aceite. Si desea 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 aceite de olive en una sartén 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 sartén. Cocine y revuelva hasta que los greens esten marchitos y tiernos. Condimentar con sal y pimienta. Sirve los greens como estan, y las remolachas asadas cortadas con vinagre o sal y pimienta.

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

1

Chex Cereal
Duraznos

Galletas y Queso
Mandarinas

2

WGR Panecillo In-
gles con Jalea
Peras

Yogur y Duraznos
con WGR Avena

3

WGR Pan de Platano
Naranjas

WGR Panecillo In-
gles con Jalea
Puré de Manzana

7

WGR Pretzel suave
con Miel Mostaza
Peras

Kix Cereal
Mandarinas

8

Mezcla de bocadilla
(WGR Cereal, Gal-
letas)
Duraznos
Yogur
Peras

9

WGR Muffin de
Platano
Mandarinas

Cheerios
Puré de Manzana

10

Yogur y Peras con
WGR Avena

WGR Panecillo
Ingles con Jalea
Duraznos

14

WGR Panecillo Ing-
les con mantequilla de
girasol
Piña

Mezcla de bocadilla
Mandarinas

15

WGR Bagel con
Queso Crema
Duraznos

Kix Cereal
Peras

16

Yogur
Mandarinas

Galletas y Queso
Puré de Manzana

17

WGR Muffin de
Platano
Peras

WGR Pretzel Suave
con Miel Mostaza
Duraznos

21

Kix Cereal
Puré de Manzana

Queso y Galletas
con Peras

22

WGR Bagel con
Cream Cheese
Duraznos

WGR Muffin de
Arándano
Puré de Manzana

23

WGR Panecillo In-
gles con Jalea
Mandarinas

WGR Pretzel Suave
con Miel Mostaza
Peras

24

Yogur y Duraznos con
WGR Avena

Cheerios
Mandarinas

28

Mezcla de bocadilla
(WGR Cereal, Gal-
letas)
Peras

WGR Pretzel Suave
con Miel Mostaza
Piña

29

Chex Cereal
Duraznos

WGR Muffin de
Arándano
Platano

30

WGR Muffin de
Platano
Piña

Galletas y Queso
Naranjas

31

WGR Bagels con
Queso Crema
Puré de Manzana

Yogur
Peras

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

A los bebes de 0-11
mese se lese ofrece
leche maternal, for-
mula, y cereal de
bebes forificado con
hierro en cada
comida.

No se usan caca-
huates, productos de
Puerco en la prepar-
ación de ningún
plattilo del menú.

A los ninos 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 al-
muerzo.