# Octubre 2025 EHS Menu de Socialización

EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START

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

## Remolachas!

Raices de Remolacha, el bulbo, se cultiva bajo tierra como una zanahoria. Pero, los verds de remolacha se cultivan por encima del suelo. Cada parte de la remolacha es comestible, incluso los verdes! Pruebe saltearlos como espinaca o acelga. Delicioso!

Las remolachas son ricas en folato una vitamina necesaria para producir DNA y globulos rojos, y ayuda a prevenir defectos del tubo neural durante el embarazo.

Las remolachas se cosechan en Washington de mayo a octubre y pueden estar disponibles todo el ano.

Seleccionar remolachas que sean del tamano de una pelota de beisbol con verde frescos adjuntos. Corta los greens cuando llegues a casa y coloca los verde y la raiz en bolsas separadas en el refrigerador. Los verdes duraran unos dias y las remolachas duraran varias semanas. Las remolachas son deliciosas al vapor, asadas o comidas crudas en una ensalada.

**6**

**Sandwich de Ensalada de Huevo en pan integral**
**Zanahoria al vapor con Dip**
**Duraznos**

6-11 meses
Ensalada de Huevo, Zanahoria, Duraznos

**20**

**Pollo con salsa de Teriyaki (Pollo, Arroz)**
**Zanahoria con Dip**
**Mandarinas**

6-11 meses
Pollo en cubitos, Arroz, Zanahoria al vapor
Mandarinas

WGR" significa enriquecido 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, formula, y cereal de bebes forificado con hierro en cada comida.

No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo 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 almuerzo.

*Esta es un institucion es un proveedor de oportunidades iguales.*