

Noviembre 2025 Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

5 Deliciosas formas de Disfrutar Batatas!

1. **Una Merienda Crujiente y Saludable.** Traten de disfrutar de las papitas de batata. Partelos bien delgaditos y agreguele con un pincel de cocina aceite de olive. Hornee a 350 grados por 15 minutos o hasta que esten levemente dorados y crujientes.
2. **La Nueva ensalada de papa.** Substituya las papas regulares por el en su receta favorita de ensalada de papa.
3. **Papitas a la francesa de Batata.** Las papitas a la francesa de batata son un platillo delicioso. Parta el batata en cuartos y agregue aceite de olive. Hornee a 400 grados por 40-60 minutos. Para un toque de condimento, agregue un poquito de pimienta cayena.
4. **Cubra su ensalada.** Las batatas son aderezos dulces para ensaladas. Combine batatas cortadas en cubitos, trozos de piña, manzanas, apio y anacardos. Sirva sobre ensalada de verduras.
5. **¡Hornear, asar o cocinar al vapor!** ¡Elige un método de cocción y disfruta! Use batatas enteras sin pelar como guarnición para cualquier comida.

~Odia Verduras?~



Le parece que a su niño no le gustan ninguna verdura? Es normal! No se preocupe de tratar de forzar a su a que se las coma, en lugar trate de alientelo! Puede tomar entre 10-20 veces de exponerlo a un alimento Nuevo antes de que le guste a su niño. Así que no se rinda! Siga ofreciendolo; ¡está haciendo un buen trabajo! A veces lo que se necesita es el ofrecer una verdura en una forma diferente. Quizás a su niño no le guste el puré de batata pero las papitas de batatas pueden que se convierta en su Nuevo alimento.

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 integro" y especifica que el product contiene por lo menos 50% de granos integros.

4 Kix Cereal Piña WGR Panecillo Ingles con mantequilla de girasol Duraznos	5 Yogur con Peras y Avena WGR Pretzel Suave con Miel Mostaza Platanos	6 Cheerios Mandarinas Queso y Galletas Peras	7 WGR Bagel con Queso Crema Peras WGR Muffin de Manzana Puré de Manzana
11 No Hay Clases	12 Mezcla de bocadillos (WGR Cereal, WGR Galletas, Fruta Seca) Puré de Manzana WGR Panecillo Ingles con mantequilla de girasol Fruta Tropical	13 WGR Bagel con Queso Crema Platanos WGR Muffin de Platano Peras	14 WGR Muffin de Batatas Duraznos WGR Mezcla de bocadillos Mandarinas
18 Kix Cereal Mandarinas Queso y Galletas Peras	19 WGR Pretzel Suave con Miel Mostaza Duraznos WGR Muffin de Batatas Mandarinas	20 WGR Panecillo Ingles con mantequilla de girasol Peras Cheerios Platanos	21 Yogur Duraznos WGR Mezcla de bocadillos Mandarinas
25 Chex Cereal Duraznos WGR Bagel con Queso Crema Mandarinas	26 Kix Cereal Platanos WGR Galletas Peras	27 No Hay Clases	28 No Hay Clases