

# Diciembre 2025 Menu de Socialización



EDMONDS COLLEGE  
HEAD START AND  
EARLY HEAD START



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



1

Sopa de Papa  
Galletas  
Huevo Cocido  
Peaches

6-11 meses

Sopa  
Galletas  
Huevo Cocido  
Duraznos

15

Sopa de Tomate y alba-  
haca  
(Tomate, Calabacin)  
Palitos de Queso  
Pan Integral  
Peras

6-11 meses

Sopa  
Queso en Cubitos  
Pan Integral  
Peras

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

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 y desayuno

"WGR" significa en-  
riquecido en grano  
integral y especifica  
que el product con-  
tiene por lo menos  
50% de granos in-  
tegrales.

No se usan caca-  
huates, productos de  
Puerco en la prepara-  
ción de ningún platillo  
del menú. Leche (1%  
bajo en grasa) se sirve  
en con cada almuerzo

**LOS NIÑOS LE PUEDEN  
AYUDAR A COCINAR LA CAL-  
ABAZA DE INVIERNO AL:**



Mezclando la  
calabacita  
partida con  
aceite de ol-  
ive y sal en  
una bolsa o  
envase para  
prepararla  
para hornear.

Haciendo pure  
de calabacita

Mezclando la calabacita  
con salsa de tomate o  
especias

La Cosecha del Mes

## Calabaza de Invierno!!

Este mes estamos aprendiendo sobre la Calabaza de invierno. Las calabazas son plantas de huerta. Las calabazas vienen en dos variedades: Verano e invierno. Las calabazas de invierno son deliciosas azadas, azadas, hervidas, refritas o en el microondas. Puede encontrar las calabazas en su Mercado de granjeros locales o el supermercado. Las calabazas con la pulpa Amarillo oscuro o anaranjada están llenas de vitamina A y tienen nutrientes extra! Cada variedad tiene un sabor único, pruebenlas todas! Tal y como: butternut, delicata, espagueti, bellota, hubbarb y kabocha. Escojalas que estén firmes y pesadas para su tamaño. Las puede guardar todo el invierno en un lugar fresco y seco por hasta 3 meses! Preguntele a su hijo sobre las calabazas que servimos en el aula.