

Abril 2024 Menu de Desayuno y Merienda

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

No Clases Abril 1-12

16

**Cheerios
Peras**

Galletas y Queso
Fruta Tropical

17

**WGR Bagel con queso
crema
Piña**

Queso Cottage
Duraznos

18

**Yogur
Peras**

Mezcla de bocadillos
Fruta Tropical

19

**WGR Muffin de Zanahoria
Piña**

WGR Panecillo Ingles
con mantequilla de
girasol
Salsa de Manzana

23

**WGR Pretzel suave
con Miel mostaza
Piña**

Galletas y Queso
Duraznos

24

**Mezcla de bocadillos
(Cereal, Galletas, Fruta
Seca)
Platanos**

Yogur
Mandarinas

25

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

WGR Muffin de Zanahoria
Peras

26

**Cheerios
Manzanas Pequeñas**

Queso Cottage
Duraznos

30

**Kix Cereal
Duraznos**

WGR Bagel con
queso crema
Peras

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

No se usan cacahuates o productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú. Leche (1% bajo en grasa) se sirve en con cada Desayuno

Este institucion es un proveedor de oportunidades iguales



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



"Cavar en" a Jardineria!

¡Abril es el mes perfecto para comenzar a preparar un pequeño jardín! Plante verduras que le gusten a su familia, como: tomates, lechuga, cilantro, judías verdes, pimientos y Calabacines.



¿no itnes espacio para un jardín? Esta bien!

Puede cultivar algunas verduras en grandes cubos en su porche, terraza o en la puerta de su casa.



Deje que su hijo lo ayude a plantar, regar y cosechar

los vegetales. A los niños les encanta ver crecer las platas y les fascinará ver de dónde provienen realmente las verduras(no en el supermercado).

Zanahoria al horno "Papa Fritas"

INGREDIENTES:

- 2 libras de Zanahorias
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal o sal de ajo
- 1/8 cucharadita de pimiento molida

DIRECCIONES:

1. Caliente el horno a 425 gradas F. Cubra una cacerola poco profunda con papel de aluminio(si lo desea, para una fácil limpieza)
2. Con un cuchillo afilado, corte la punta y el extremo de cada zanahoria.
3. Corte las zanahorias en palitos corándolas por la mitad, luego córtelas a lo largo, luego córtelas nuevamente
4. En un bol para mezclar, combine los palitos de zanahoria, el aceite de olive la sal y la pimiento. Revuelva hasta que todos estén cubiertos uniformemente.
5. Coloque las zanahorias en la sartén, en una sola capa, Hornee por 20 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas.
6. Sirva caliente o a temperature ambiente con la salsa favorite de su hijo. ¡Disfrutar!

