

Mayo 2025 Menu de Socialización



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Lunes

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

5

Sopa de Papa con espárragos
(Papas, Espárragos, Cebolla, Ajo)
Huevos Cocido
Pan Integral
Peras
6-11 meses
Sopa
Huevo Cocido
Peras

19

Sandwich de Pavo y Queso en Pan Integral
Zanahoria con Dip
Platanos
6-11 meses
Pavo y Queso en cubitos
Zanahoria al vapor
Platanos

~Espárragos~

El tallo del Espárrago crece directamente en la tierra y se cosecha de Abril a Junio. ¡Pueden Crecer hasta una pulgada por hora!

Los espárragos son deliciosos hervidos, azados, o refritos. ¡Pruebe en agregarlos a sus platillos refritos, sopas o tacos!

Los espárragos son altos en ácido fólico, Vitamina K, Vitamina A, y antioxidante, los cuales ayudan a que el cuerpo funcione correctamente.

Los niños pueden ayudar a preparar los espárragos al: Ayudar a quitar las puntas blancas, cortar los espárragos cocidos con un cuchillo: ¡Usando las manos para mezclar espárragos y aceite de oliva, sal y pimienta, para preparar para azar!

A los niños de 12-23 meses de edad se les ofrece leche integral y de los 24 meses en adelante se les ofrece leche 1% con el almuerzo.

A los bebés de 0-11 meses se les ofrece leche materna, fórmula, y cereal de bebés fortificado con hierro en cada comida.

WGR" significa "enriquecido en grano integral" y especifica que el producto contiene por lo menos 50% de granos integrales.

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

