

Junio 2019 Menu de Desayuno y Merienda



Martes

4

Bran Flakes
Jugo de Manzana

Palitos de Apio con
Mantequilla de Girasol
Fruta

11

Kix Cereal
Jugo de Naranja

WGR Bagel con
Crema de Queso
Plátanos

Miercoles

5

WGR Panecillo Ingles
con Miel Mantequilla
Mango y Arándanos

WGR Panecillo Ingles
con Miel Mantequilla
Mango y Arándanos

12

WGR Picaduras
de Platano
Fresas

WGR Picaduras
de Platano
Fresas

Jueves

6

Mescia de Bocadilla
(Cheerios, Chex,
WGR Galletas, Fruta Seca)
Naranja-Rodajas

Mescia de Bocadilla
(Cheerios, Chex,
WGR Galletas, Fruta Seca)
Naranja Rodajas

13

Queso Cottage
Melocotones

Queso Cottage
Melocotones

Viernes

7

WGR Muffin de Fresas
Peras

WGR Muffin de Fresas
Peras

14

WGR Pan de
Calabacín,
Pure de Manzana

WGR Pan de
Calabacín
Pure de Manzana

Junio es Mes de La Baya!

Una de las grandes oportunidades del verano es visitar las granjas locales que elija. Es un excelente manera para que su hijo aprenda acerca de cómo las frutas y los vegetales crecen, así como el uso de sus habilidades motoras para ayudar a elegir sus propios productos. ¿Sabías que hay muchas granjas dentro de un trayecto de 15 millas?



Visit www.pickyourown.org/WAseattlearea.htm
for addresses and more

¿Sabía que puede obtener cheques de WIC adicionales específicamente para usar en los mercados de agricultores locales? Usted Puede! Todos los participantes de WIC son elegibles! Pregunte a su agencia local de WIC sobre qué días de este mes puede obtener estos cheques gratuitos antes de que se agoten.

¡Muchos mercados de agricultores locales también aceptan los beneficios de EBT y algunos incluso igualan la cantidad que gasta, lo que le brinda MÁS! Pídele a tu profesor un folleto con más detalles!

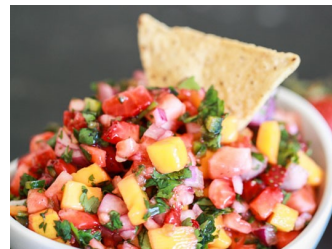
Salsa De Mango De Fresa

INGREDIENTES

3/4 Taza de Fresas Picadas
3/4 Taza de Mango cortado en cubitos
1 jalapeño, sin semillas y picado
2 Cucharadas de cebolla roja cortada en cubitos
1 Aguacate, cortado en cubitos
2 Cucharadas de Cilantro Fresco Picado
Jugo de 1 Limón.
Sal y pimento para probar

DIRECCIONES

En un Tazón grande, combinar las fresa, mango, aguacate, Jalapeño, cebolla, Cialtnro, y jugo de Limón. Servir inmediatamente sobre pescado a la parrilla, en un taco, o comer de manera sencilla.



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

WGR" significa enriquecido en grano integro" y especifica que el producto contiene por lo menos 50% de grano íntegros. "WW" significa "Granos íntegros" y especifica que el producto contiene 100% de granos íntegros.