

Junio 2024 EHS Menu de Almuerzo

¡Es el mes de la Baya!

Martes

11

Sopa de Papa
(Papas, Pavo, Maiz,
Zanahoria, Cebolla)
Palitos de Queso
WGR Panecillo
Duraznos
6-11 meses
Sopa, Queso, Panecillo,
Duraznos

Miercoles

12

Pollo desmenuzado con
Salsa de BBQ WGR Pan
Batatas horneadas
Fresas
6-11 meses
Pollo, Batatas hor-
neadas, Fresas



Jueves

13

WGR Pan de Pita
Hummus
Palitos de Queso
Brocoli
Platanos
6-11 meses
Pita, Hummus, Queso, Bro-
coli
Platano

Sabías...

Las babyas crecen en diferntes tipos de plantas, inclnyendo arbustos y cañas. Estas plantas viven por muchos años y crecen una nueva cosecha de bayas cada año.

Las babys contienen vitamina C, fibra, potasio y otros antioxidantes (fitoquímicos aye pueden reducir el riego de ciertos cáceres y enfermedades cardíacas.)

Elija babyas que son de colores brillantes y no blandas o mohosas. Trate de comer bayas frescas dentro de una semana. Si no puedes comerlos antes de que se ablanden, ¡puedes ponerlos en el congelador! Las bayas congeladas durarán de 6 meses un año en el congelador.

No laves las bayas hasta que estés a punto de comerlas. El agua los hace blandos.

Sandwich de Pavo y
Queso en Pan
Integral
Pepino con Dip
Fresas

18

6-11 meses
Pavo y Queso en cubitos
Pepino
Fresas

No Hay Clases

19

Sandwich de Pavo y Queso
en Pan de Hoagie
(Salsa de Pesto, Lechuga)
Zanahoria con Dip
Duraznos
6-11 meses
Pavo y Queso en cubitos,
Zanarhoai al vapor, Du-
raznos

20

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 product contiene por lo menos 50% de granos integros.

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

Yogur Congelado Picaduras de Bayas

INGREDIENTES

1 taza de vainilla de yogur griego
2 tazas Arándanos, Moras
Fresas, o Plátanos



DIRECCIONES

Lavar las bayas y escurrir. Trabajando de una en una, sumerja las bayas en el yogur (con un palillo o una herramienta de inmersión) y colóquelas en una bandeja para hornear forrada. Congele las bayas durante 1-2 horas, retírelas de la bandeja para hornear y cómalas o colóquelas en una bolsa Ziploc y vuelva al congelador para que esté lista para comer.



EDMONDS COLLEGE

HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Esta es un institucion es un proveedor de oprotunidades iguales