

Junio 2024 Menu de Almuerzo ¡Es el mes de la Baya!

Martes

4
Sopa de tomate y albahaca (Tomate, Calabacin)
Paltos de Queso
WGR Panecillo
Mandarinas

11
Sopa de Papa (Papas, Pavo, Maíz, Zanahoria, Cebolla)
Palitos de Queso
WGR Panecillo
Duraznos

18
Sandwich de Pavo y Queso en Pan Integral
Pepino con Dip
Fresas

Miercoles

5
Ensalada de Pasta (WGR Pasta, Tomates, Queso, Aceitunas)
Huevo Cocido
Pepino con Dip
Duraznos

12
Pollo desmenuzado con Salsa de BBQ
WGR Pan
Batatas horneadas
Fresas

Jueves

6
Chile del suroeste (Frijoles, Zanahorias, Maíz, Pimiento, Cebolla)
WGR Panecillo
Piña

13
WGR Pan de Pita
Hummus
Palitos de Queso
Brocoli
Platanos

Viernes

7
Sandwich de Ensalada de Huevo en Pan Integral
Zanahoria con Dip
Arándano

14
Sandwich de Pavo y Queso en Pan Integral
Zanahoria con Dip
Bayas

Sabías...

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

Las bayas contienen vitamina C, fibra, potasio y otros antioxidantes (fitoquímicos que pueden reducir el riesgo de ciertos cánceres y enfermedades cardíacas.)

Elija bayas 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 a un año en el congelador.

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

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

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

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 oportunidades iguales