

Marzo 2017 - Menú de Almuerzo EHS

Martes

Miércoles

Jueves

Marzo es el Mes Nacional de

NUTRITION

Celebre este mes desarrollando nuevas metas nutritivas para su familia. Pueden:

¡Prueben una verdura nueva cada semana!



¡Tomen más agua en lugar de bebidas con azúcar!



¡Eviten los estantes de meriendas, dulces y sodas!



¡Desarrollen un menú semanal y cocinen en casa!

¡Sirvan comidas con todos los 5 grupos!

Deje que su niño le ayude a preparar meriendas nutritivas



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 4-11 meses se les ofrece leche materna, fórmula, y cereal de bebés fortificado

Muchos médicos recomiendan esperar hasta los 6 meses antes de introducir alimentos sólidos

No se usan cacahuetes, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú. Leche (1% bajo en grasa)

Esta institución es un proveedor de oportunidades iguales.

SNOHOMISH COUNTY
Head Start
&
Early Head Start



1

Cacerola de Atún con Queso Chicharos, Zanahoria, y Fideos Piña

8-11 Meses:
Los padres parten la Cacerola

2

Cacerola de Atún con Queso Chicharos, Zanahoria, y Fideos Piña

8-11 Meses:
Los padres parten la Cacerola

7

Frijoles Horneados Pan De Maíz Sandía Pepino



8-11 Meses:
Los padres parten los frijoles y la Sandía

8

Sopa Cremosa de Papa Sándwich de Queso Plátano

8-11 Meses:
Sándwich de Queso partido en trocitos Plátano

9

Sopa Cremosa de Papa Sándwich de Queso Plátano

8-11 Meses:
Sándwich de Queso partido en trocitos Plátano

14

Guiso de tres colores de Frijoles y maíz Pan Francés Puré de Manzana



8-11 Meses:
Los padres parten los Frijoles Puré de Manzana

15

Guiso de tres colores de Frijoles y maíz Pan Francés Puré de Manzana

8-11 Meses:
Los padres parten los Frijoles Puré de Manzana

16

Guiso de tres colores de Frijoles y maíz Pan Francés Puré de Manzana

8-11 Meses:
Los padres parten los Frijoles Puré de Manzana

21

Cacerola de Enchilada de Queso y Calabacita, con Col de Cilantro y Aderezo de Crema, Plátano

8-11 Meses:
Los padres parten la Cacerola

22

Cacerola de Enchilada de Queso y Calabacita, con Col de Cilantro y Aderezo de Crema, Plátano

8-11 Meses:
Los padres parten la Cacerola

23

Cacerola de Enchilada de Queso y Calabacita, con Col de Cilantro y Aderezo de Crema, Plátano

8-11 Meses:
Los padres parten la Cacerola

28

Tacos Suaves de Frijoles, Salsa y Cilantro, Zanahorias Hervidas, Kiwis y Naranjas



8-11 Meses:
Zanahorias, Naranjas y Kiwi

29

Pastel del Pastor con Pavo, Papa, Chicharos, Zanahorias, Pan Integral, Manzanas con Canela

8-11 Meses:
Cacerola y Puré de Manzana

30

Pastel del Pastor con Pavo, Papa, Chicharos, Zanahorias, Pan Integral, Manzanas con Canela

8-11 Meses:
Cacerola y Puré de Manzana