

Enero 2025 EHS 1-3 Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Martes

7

Sopa de Papas
(Papas, Zanahoria,
Apio, Cebolla)
Palito de Queso
WGR Pan
Peras

14

Sopa de tomate y
albahaca
(Tomate, Calabacin)
Paltos de Queso
WGR Palito de Pan
Salsa de Manzana

21

Sopa de lentejas y
nabos
(Lentejas, Nabo,
Cebolla, Zanahoria,
Pavo)
WGR Pan
Duraznos

28

Chili del suroeste
(Frijoles, Maiz, Pi-
miento, Chirvias)
Chips de Maiz
Duraznos

Miercoles

8



Sandwiches de
Pollo dezmenu-
sado en WGR Pan
Ensalada de Za-
nahoria y Chirvias
Piña

15

Espaguetis
(Pasta, Carne Molida,
Salsa de Tomate,
Queso)
Brocoli al vapor con
Dip
Mandarinas

22

Sandwich de En-
salada de Huevo
en Pan Integral
Zanahoria al va-
por con Dip
Mandarinas

29

WGR Pan de Pita
Hummus con Pi-
miento horneado
Palitos de Queso
Brocoli al vapor
Mandarinas

Jueves

9

Sandwich de Pavo
y Queso en Pan
Integral
Zanahoria al vapor
Dip
Salsa de Manzana

16

Pavo Horneado
con Salsa
Puré de Papas y
Nabo Sueco
WGR Pan
Duraznos

23

Sloppy Joe's en
Pan Integral
(Carne Molida,
Salsa de Tomate)
Papas horneadas
Kiwi

30

Wrap de Chicken
Shawarma
(WGR Pan Plano, Pol-
lo, Arroz, Lechuga)
Pepino con Dip
Peras

Viernes

10

Ensalada de Pesto
(WGR Pasta, Pollo,
Tomates, Calabacin,
Queso)
Brocoli al vapor con
Dip
Mandarinas

17

Sandwich de En-
salada de Pollo en
Pan Integral
Zanahoria al va-
por con Dip
Platanos

24

Sandwich de Pavo
y Queso en Pan
Integral
Pepino con Dip
Salsa de Manza-
nas

31

Dia de Pizza
(WGR Pan, Salsa de
Tomate, Queso, Pa-
vo)
Zanahoria al vapor
con Dressing
Piña

Verduras de raíz invierno

Las hortalizas de raíz han sido parte de la dieta humana durante casi 5 millones de años! Están llenos de nutrientes, son extremadamente versátiles, y económico! Nos estamos enfocando en chirivías, nabos y colinabos en el aula. ¡Pruébalos este mes con tu familia en casa, también!

Chirivías

Las Chirivías son un maravilloso regalo de otoño e invierno. Cortar y agregar a un salteado; Añadir a las sopas y guisos como las patatas; o pelar o rallar para agregar a ensaladas y envolturas.



Nabos

Los nabos son una gran verdura para todas las estaciones. Puedes comerlas crudas en primavera y principios de verano con sal y Pimiento o en ensaladas. Puedes picarlos para agregar a las sopas y guisos en otoño e invierno. Agregue los nabos cocidos al puré papas para un sabor extra; ¡Asado con zanahorias y otras raíces para un acompañamiento abundante.



Nabo Sueco

Nabo Sueco son un secreto de cocina— Agregan sabor extra, especias y zing a los platos. Hervirlas con el puré de papas; o córtelos muy finos, espolvoréelos con sal, pimiento y aceite de olive, y ase a 400 grados durante 15 a 20 minutos para los chips de nabo sueco.



WGR" significa en-
riquecido en grano
integral" y especifica
que el product con-
tiene por lo menos
50% de granos in-
tegrados.

No se usan caca-
huates, productos de
Puerco en la prepara-
ción de ningún platillo
del menú. Leche (1%
bajo en grasa) se sirve
en con cada almuerzo

A los bebes de 0-11
mese se lese ofrece
leche materna, for-
mula, y cereal de
bebes forficado con
hierro en cada
comida.

A los ninos de 12-23 meses
de edad se les ofrece
leche integra y de los 24
meses en adelante se les
ofece leche 1 % con el
almuerzo y desayuno