

# 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