

Diciembre 2024 EHS 1-3 Años Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

3

Sopa de Papas
Galletas
Huevo Cocido
Duraznos

4

Sandwich de En-
salada de Pollo en
Pan Integral
Zanahoria con Dip
Piña

5

Lasagna
(Pasta, Pollo, Salsa de
Tomate, Queso, Calabacin)
Pepino con Dip
Pan Integral
Peras

6

Sandwich de Pavo
y Queso en Pan
de Hoagie
Brocoli con Dip
Mandarinas

10

Sopa de calabacin
de invierno
(Calabaza, Zana-
horia, Cebolla)
Huevo Cocido
Pan Integral
Salsa de Manzana

11

Sandwich de Pollo
Desmenuzado en
Pan Integral con
salsa de BBQ
Batatas Horneadas
Kiwi

12

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

13

Pavo Horneado
Puré de Papa con
calabazo
Salsa de zanahoria
Pan Integral
Peras

17

Sopa de Carne y Ver-
duras
(Carne de res, Zana-
horia, Cebolla,
Apio, Calabacin)
Pan Integral
Piña

18

Cazuela de Pollo
(Pollo, Arroz de Bas-
mati, Zanahoria,
Cebolla, Brocoli)
Duraznos

19

Sandwich de Pavo
y Queso en Pan
Integral
Zanahoria con Dip
Mandarinas

20

No Hay Clases



No Hay Clases Diciembre 20 a Enero 6

¡Nos vemos el 7 de Enero!

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

No se usan caca-
huates, productos
de Puerco en la
preparacion de
ningun platillo del
menu.

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

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 y desayuno

La Cosecha del Mes

Calabaza de Invierno!!

Este mes estamos aprendiendo sobre la Calabaza de invierno. Las calabazas son plantas de huerta. Las calabazas vienen en dos variedades: Verano e invierno. Las calabazas de invierno son deliciosas azadas, azadas, hervidas, refritas o en el microondas. Puede encontrar las calabazas en su Mercado de granjeros locales o el supermercado. Las calabazas con la pulpa Amarillo oscuro o anaranjada estan llenas de vitamina A y tienen nutrientes extra! Cada variedad tiene un sabor unico, pruebenlas todas! Tal y como: butternut, delicata, espagueti, bellota, hubbarb y kabocha. Escojalas que esten firmes y pesadas para su tamaño. Las puede guardar todo el invierno en un lugar fresco y seco por hasta 3 meses! Preguntele a su hijo sobre las calabazas que servimos en el aula.

Esta institucion es un proveedor de oportunidades iguales