

Febrero 2025 EHS 1-3 Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Martes Miércoles Jueves Viernes

<p>4</p> <p>Sopa de Lentejas (Lentejas, Pavo, Cebolla, Zanahoria) Pan Integral Mandarinas</p>	<p>5</p> <p>Macarones (Pasta, Maiz, Pimiento, Frijoles, Queso) Ensalada de Col Duraznos</p>	<p>6</p> <p>Sandwich de Ensalada de Átun en Pan Integral Zanahoria con Dip Platanos</p>	<p>7</p> <p>Sopa de repollo (Carne Molida, Repollo, Papas, Zanahoria) Pan Integral Salsa de Manzana</p>
<p>11</p> <p>Sopa de tomate y albahaca (Tomate, Calabacin) Palitos de Queso WGR Palito de Pan Mandarinas</p>	<p>12</p> <p>Sandwich de Ensalada de Huevo en Pan Integral Pepino con Dip Peras</p>	<p>13</p> <p>Mezcla de Arroz y Frijole (Frijoles, Arroz, Pollo, Salsa, Queso, Repollo, Ranch Dressing) Duraznos</p>	<p>14</p> <p>Hummus con Pimiento horneado Pan de Pita Integral Palitos de Queso Brocoli y Coliflor Melon</p>
<p>18</p> <p>Sopa Minestrone (WGR Pasta, Calabacin, Tomat, Repollo, Garbanzo) Palitos de Queso Pan Integral Salsa de Manzana</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis (Pasta, Carne Molida, Salsa de Tomate, Queso) Brocoli con Dip WGR Palitos de Pan Mandarinas</p>	<p>20</p> <p>Chile del suroeste (Frijoles, Zanahoria, Maiz, Pimiento, Cebollas) WGR Pan de Maiz Peras</p>	<p>21</p> <p>Sandwich de Pavo y Queso en Pan Integral Zanahoria con Dip Piña</p>
<p>25</p> <p>Sopa de Papa (Papas, Cebolla, Zanahoria, Pollo) Pan Integral Peras</p>	<p>26</p> <p>WGR Ensalada de Pasta (WGR Pasta, Pollo, Tomate, Repollo, Queso) Zanahoria con Dip Salsa de Manzana</p>	<p>27</p> <p>Pollo desmenuzado con salsa BBQ en Pan Integral Ensalada de Col Kiwi</p>	<p>28</p> <p>No Hay Clases</p>

WGR" significa enriquecido en grano integro" y especifica que el product contiene por lo menos 50% de granos integros.

No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú.

A los bebes de 0-11 mese se lese ofrece leche maternal, formula, y cereal de bebes forificado 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 ofrece leche 1 % con el almuerzo y desayuno.

Sabías...

La repollo es una de las más antiguas verduras en existencia y un alimento básico en todo el mundo. La repollo es alta en fibra, vitamina C, vitamina K, y naturalmente libre de grasa y libre de colesterol.

La repollo puede ser al vapor, hervido, cocido a fuego lento, al microondas, relleno, slateado, o comido crudo.

¡Buscar el repollo imagen en el menú para encontrar nuevas formas de servir la col en tu casa!

¡Pregúntele a su hijo sobre las cosas divertidas que aprendieron sobre el repollo en su clase este mes!

