

Febrero 2025 EHS 6-11m Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

4

Sopa de Lentejas
(Lentejas, Pavo,
Cebolla, Za-
nahoria)
Pan Integral
Mandarinas

5

Macarones
(Pasta, Maiz, Pi-
miento, Frijoles,
Queso)
Ensalada de Col
Duraznos

6

Ensalada de Átun
con Pan Integral
Zanahoria al va-
por
Platanos

7

Sopa de repollo
(Carne Molida,
Repollo, Papas,
Zanahoria)
Pan Integral
Salsa de Manzana

11

Sopa de tomate y
albahaca
(Tomate, Calbacin)
Palitos de Queso
WGR Palito de Pan
Mandarinas

12

Ensalada de Huevo
con Pan Integral
Pepino
Peras

13

Mezcla de Arroz y
Frijole
(Frijoles, Arroz, Pollo,
Salsa, Queso, Repollo)
Duraznos

14

Hummus con Pimie-
l horneado
Pan de Pita Integral
Queso en Cubitos
Brocoli y Coliflor al va-
por
Melon

18

Sopa Minestrone
(WGR Pasta, Cala-
bacin, Tomat, Repollo,
Garbanzo)
Queso en cubitos
Pan Integral
Salsa de Manzana

19

Espaguetis
(Pasta, Carne Moli-
da, Salsa de To-
mate, Queso)
Brocoli al vapor
WGR Palitos de Pan
Mandarinas

20

Chile del suroeste
(Frijoles, Za-
nahoria, Maiz, Pi-
miento, Cebollas)
WGR Pan de Maiz
Peras

21

Pavo y Queso en
Cubitos
Pan Integral
Zanahoria al va-
por
Piña

25

Sopa de Papa
(Papas, Cebolla, Za-
nahoria, Pollo)
Pan Integral
Peras

26

WGR Ensalada de
Pasta
(WGR Pasta, Pollo,
Tomate, Repollo,
Queso)
Zanahoria al vapor
Salsa de Manzana

27

Pollo desmenuza-
do
Pan Integral
Ensalada de Col
Kiwi

28

No Hay Clases

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

No se usan caca-
huates, 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
mese de edad se les ofrece
leche integra y de los 24
mese 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!

