

# Febrero 2025 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, Pimien-  
to, Frijoles, Queso)  
Ensalada de Col  
Fruta Tropical

6

Sandwich de En-  
salada de Átun en  
Pan Integral  
Zanahoria con Dip  
Platanos

7

Sopa de repollo  
(Carne Molida, Repol-  
lo, Papas, Zanahoria)  
Pan Integral  
Manzanas

11

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

12

Sandwich de Ensalada  
de Huevo en Pan  
Integral  
Pepino con Dip  
Peras

13

Mezcla de Arroz y  
Frijole  
(Frijoles, Arroz, Pollo,  
Salsa, Queso, Lechuga,  
Ranch Dressing)  
Duraznos

14

Hummus con Pimiento  
horneado  
Pan de Pita Integral  
Palitos de Queso  
Brocoli y Coliflor  
Melon

18

Sopa Minestrone  
(WGR Pasta, Cala-  
bacin, Tomat, Repollo,  
Garbanzo)  
Palitos de Queso  
Pan Integral  
Manzanas

19

Espaguetis  
(Pasta, Carne Molida,  
Salsa de Tomate,  
Queso)  
Brocoli con Dip  
WGR Palitos de Pan  
Mandarinas

20

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

21

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

27

Pollo desmenuza-  
do con salsa BBQ  
en Pan Integral  
Ensalada de Col  
Kiwi

28

No Hay Clases

No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú. Leche (1% bajo en grasa) se sirve en con cada almuerzo y desayuno

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

## 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!



Esta institucion es un proveedor de oportunidades iguales