

Octubre 2024 EHS 6-11mo Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE

HEAD START AND
EARLY HEAD START



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

1

Sopa de guisantes
(Apio, Zanahoria,
Cebolla)
Panecillo Integral
Mandarinas

2

WGR Pan de Pita
Hummus de
Remolacha
Queso en cubitos
Pepino
Salsa de Manzanas

3

Frijoles, Queso,
Brocoli al vapor,
Arroz Integral)
Piña

4

Pavo y Queso en
cubitos
Zanahorias al va-
por
Duraznos

8

Sopa de verduras de
otoño
(Remolacha, Batata,
Cebolla, Zanahoria,
Huevo Cocido
WGR Panecillo
Manzanas Pequeñas

9

Chile del Suroeste
(Frijoles,
Zanahoria, Maiz,
Pimiento)
WGR Panecillo
Piña

10

Espaguetis
(Fideos de Espaguetis,
Salsa de Tomate)
Queso en cubitos
Brocoli al vapor
Fruta Tropical

11

Ensalada de Pollo
Zanahoria al va-
por
Pan Integral
Salsa de Manzana

15

Sopa de Lenteja
con Pavo
(Apio, Zanahoria,
Cebolla)
WGR Panecillo
Peras

16

Pavo y Queso en
cubitos
Brocoli al vapor
Mandarinas

17

Pollo dezmenuza-
do
Zanahoria al va-
por
Platanos

18

Tiras de Pan Integral
Salsa de Tomate
Queso en cubitos
Pepino
Piña

22

Sopa de Tomate y
Albahaca
(Tomate, Calabacin)
Palitos de Queso
Pan Integral
Mandarinas

23

Pavo y Queso en
cubitos
Brocoli al vapor
Fruta Tropical

24

Arroz Mezclado
Arroz, Frijoles, Maiz,
Pimiento,
Cebolla, Queso
Piña

25

WGR Pan de Pita
Hummus de Remo-
lacha
Huevo Cocido
Pepino
Salsa de Manzana

29

Sopa de Minestrón
(Pasta, Remolacha,
Garbanzo, Tomate,
Cebolla,
Calabacin)
Palitos de Queso
WGR Panecillo
Duraznos

30

Ensalada de Átun
Zanahoria al va-
por
Peras

31

Ensalada de Pasta
(WGR Pasta, Pollo, Pes-
to, Calabacin,
Tomates, Queso)
Pepino
Mandarinas

Remolachas!



Raíces de Remolacha, el bulbo, se cultiva bajo tierra como una zanahoria. Pero, los verds de remolacha se cultivan por encima del suelo. Cada parte de la remolacha es comestible, incluso los verdes! Pruebe saltearlos como espinaca o acelga. Delicioso!

Las remolachas son ricas en folato una vitamina necesaria para producir DNA y globulos rojos, y ayuda a prevenir defectos del tubo neural durante el embarazo.

Las remolachas se cosechan en Washington de mayo a octubre y pueden estar disponibles todo el año.

Seleccionar remolachas que sean del tamaño de una pelota de beisbol con verde frescos adjuntos. Corta los greens cuando llegues a casa y coloca los verde y la raiz en bolsas separadas en el refrigerador. Los verdes duraran unos dias y las remolachas duraran varias semanas. Las remolachas son deliciosas al vapor, asadas o comidas crudas en una ensalada.

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

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

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

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.

Esta es un institucion es un proveedor de oportunidades iguales.