

Octubre 2024 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
Palitos de Queso
Pepino
Manzanas Pequeñas

3

Tacos
(Carne Molida,
Frijoles, Salsa,
Queso, Lechuga,
Tortillas)
Piña

4

Sandwich de Pavo
y Queso con Pan
Integral
Zanahorias con
Dip
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,
Carne Molida, Salsa
de Tomate, Queso)
WGR Palito de Pan
Brocoli con Dip
Fruta Tropical

11

Ensalada de Pollo
Zanahoria y Apio
Pan Integral
Salsa de Manzana

15

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

16

Tortilla Wrap con
Pavo y Queso
Brocoli con Dip
Mandarinas

17

Pollo desmenuza-
do con salsa BBQ
en Pan Integral
Zanahoria con Dip
Platanos

18

Pizza
(Pan Integral, Salsa de
Tomate, Queso, Re-
banadas de Pavo,
Aceitunas)
Ensalada de lechuga
con aderezo
Piña

22

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

23

Sandwich de Pavo
y Queso con Pan
Integral
Brocoli con Dip
Fruta Tropical

24

Arroz Mezclado
(Arroz, Frijoles, Maiz,
Pimiento,
Cebolla, Salsa,
Queso)
Piña

25

WGR Pan de Pita
Hummus de Remo-
lacha
Huevo Cocido
Pepino
Manzanas Pequeñas

29

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

30

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

31

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

Remolachas!



Raíces de Remolacha, el bulbo, se cultiva bajo tierra como una zanahoria. Pero, los verdes de remolacha se cultivan por encima del suelo. Cada parte de la remolacha es comestible, incluso los verdes! Pruebe saltarlos 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 adyuntos. Corta los greens cuando llegues a casa y coloca los verde y la raíz 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. Las remolachas tienen un color rojo vibrante que puede manchar. Guarde el jugo de remolacha para colorear en casa las pastas para el cabello o los dedos!



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

No se usan caca-
huates, productos de
Puerco en la prepara-
ción de ningún platillo
del menú. Leche (1%
bajo en grasa) se sirve
en con cada almuerzo

Esta es un institucion es un proveedor de oportunidades iguales.