

Abril 2025 EHS 1-3yo Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Martes

1

Sopa de Lentejas
(Apio, Pavo, Zanahoria, Cebolla, Tomate)
Pan Integral
Mandarinas

Miercoles

2

Pasta con Pollo
(Pollo, WGR Pasta, Guisantes, Zanahoria)
Zanahoria al vapor con Dip
Pure de Manzana

Jueves

3

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

Viernes

4

WGR Pita Bread
Hummus
Palito de Queso
Brocoli al vapor
Piña

8

Sopa de tomate y albahaca
(Tomate, Calabacin)
Palito de Queso
Pan Integral
Piña

9

Sandwich de Pavo y Queso en Pan Integral
Brocoli al vapor con Dip
Peras

10

Sandwich de Ensalada de Pollo en Pan Integral
Zanahoria con Dip
Mandarinas

11

Pizza
(WGR Crust, Salsa de Tomate, Queso, Pavo)
Pepino con Dip
Pure de Manzana

15

Sopa de Papas
(Pollo, Papas, Zanahoria, Cebolla)
Pan Integral
Mandarinas

16

Pollo dezmenuzado con salsa de BBQ en WGR Bun
Batatas Horneadas
Duraznos

17

Ensalada de Átun en Pan Integral
Pepino con Dip
Peras

18

Pizza
(WGR Crust, Salsa de Tomate, Queso, Pavo)
Zanahoria al vapor con Dip
Piña

22

Sopa de tomate y albahaca
(Tomate, Calabacin)
Palitos de queso
Pan Integral
Peras

23

Espaguetis
(Pasta, Albóndigas, Salsa de Tomate, Queso)
Brocoli al vapor con Dip
WGR Palitos de Pan
Pure de Manzana

24

Sandwich de Pavo y Queso en pan de hoagie
Ensalada de col con zanahorias
Platanos

25

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

29

Sopa Minestrone
(Pasta, Cebolla, Tomates, Zanahoria, Frijoles)
Palitos de queso
Pan Integral
Mandarinas

30

WGR Pita Bread
Hummus
Huevos Cocidos
Zanahoria al vapor
Piña

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.

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

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

A los bebes de 0-11 mese se lese ofrece leche maternal, formula, y cereal de bebes forificado con hierro en cada comida.

Cosecha del mes: Zanahorias!



Sabía Usted...

Las zanahorias pueden ser anaranjadas, rojas, amarillas, moradas

Cuando Compara zanahorias busque las que se sienten firmes al tocarlas y las puede guardar por hasta un mes



Las zanahorias son una excelente Fuente de Vitamina A que ayuda a la vista y Vitamina C que ayuda a fortalecer el sistema inmunologico para protegernos de enfermedades

Las zanahorias son verduras de raiz que crecen por debajo de la tierra y tienen hojas tupidas.