

Marzo 2024 EHS Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Martes

12

Chile del suroeste
(Frijoles, Zanahoria, Maiz,
Pimiento, Cebolla)
WGR Panecillo
Piña
6-11 meses
Chili, WGR Panecillo, Piña

Miercoles

13

Pollo desmenuzado con
Salsa de BBQ Pan Integral
Batatas Horneadas
Manzanas Pequeñas
6-11 meses
Pollo desmenuzado, Batatas
Salsa de Manzana

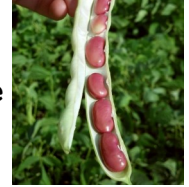
Jueves

14

Cazuela de Pollo
(WGR Pasta, Guisantes, Za-
nahoria, Cebolla, Hongos)
Pepino con Dip
Fruta Tropical
6-11 meses
Cazeula de Pollo, Pepino, Fruta
Tropical

Frijoles, Frijoles, Frijoles!

¡Los frijoles son un excelente
de proteínas de bajo costo
que está llena de fibra y
sabor!



¡Intenta plantar
algunos frijoles se-
cos en una taza
con tierra. A tu hijo
la encantará regar
adiario y ver qué
brotes. Que te
diviertas!



¡Hay más de 40,000
variedades de frijoles!
Prueba un nuevo tip
hoy, Como: garbanzo,
armada, lenteja, fava,
o frijoles negros!



Los frijoles pueden ayudar a estirar sus
dólares de comida. Son una gra nfuente de
proteína, como la carne. ¡Cocina comidas
con muchos fijos y una pequeña cantidad
de carne para darle sabor ahorraráa dinero!



Sopa de tomate y albaha
(Tomate, Calabacin)

19

Palitos de Queso
WGR Palito de Pan
Peras
6-11 meses
Sopa, Queso, WGR Pan
Peras

Sandwich de Pavo y Que
en Pan Integral
Pepino con Dip
Mandarinas
6-11 meses

20

Pavo en Cubitos, Pepino,
Mandarinas

WGR Pasta Horneada
(WGR Pasta, Pollo, Queso,
Garbanzos)
Zanahoria con Dip
Salsa de Manzana
6-11 meses

21

Pasta, Zanahoria al Vapor,
Salsa de Manzana

Sopa Minestrone
(Pasta, Firjoles Blancos, Cala-
bacin, Tomates)

26

Palitos de Queso
WGR Panecillo
Duraznos
6-11 meses
Sopa, WGR Panecillo Cheese
Duraznos

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

27

Manzanas Pequeñas
6-11 meses
Frijoles, Queso, Salsa de
Manzana

Sopa de Frijoles
(Pavo, Frijoles, Zanahoria,
Cebolla, Apio)

28

WGR Palitos de Pan
Piña
6-11 meses
Sopa, WGR Pan, Piña

A los niños de 12-23
meses de edad se les
ofrece leche integra y
de los 24 meses en
adelante se les ofrece
leche 1% con el al-
muerzo.

WGR" significa en-
riquecido en grano in-
tegro" y especifica que
el product contiene por
lo menos 50% de
granos integros.

No se usan caca-
huates, productos de
Puerco en la prepara-
ción de ningún platillo
del menú.

A los bebes de 0-11
mese se lese ofrece
leche maternal, formula,
y cereal de bebes forifi-
cado con hierro en ca-
da comida.