

# 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  
Cazuela 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  
diario 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 gran fuente de  
proteína, como la carne. ¡Cocina comidas  
con muchos frijoles y una pequeña cantidad  
de carne para darle sabor ahorrarás 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 Queso  
en Pan Integral  
Pepino con Dip  
Mandarinas  
6-11 meses  
Pavo en Cubitos, Pepino,  
Mandarinas

20

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

21

Sopa Minestrone  
(Pasta, Frijoles Blancos, Cala-  
bacin, Tomates)  
Palitos de Queso  
WGR Panecillo  
Duraznos  
6-11 meses  
Sopa, WGR Panecillo Cheese  
Duraznos

26

Tacos  
(Carne Molida, Frijoles, Salsa,  
Lechuga, Queso, WGR  
Tortillas)  
Manzanas Pequeñas  
6-11 meses  
Frijoles, Queso, Salsa de  
Manzana

27

Sopa de Frijoles  
(Pavo, Frijoles, Zanahoria,  
Cebolla, Apio)  
WGR Palitos de Pan  
Piña  
6-11 meses  
Sopa, WGR Pan, Piña

28

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 bebés de 0-11  
mese se les ofrece  
leche maternal, formula,  
y cereal de bebés forifi-  
cado con hierro en ca-  
da comida.