

Marzo 2024 Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

1

No Hay Clases

5

Sopa de Guisantes
(Apio, Zanahoria,
Cebolla, Tomates)
WGR Panecillo
Mandarinas

6

Sandwich de Ensalada
de Huevos con
Pan Integral
Zanahoria con Dip
Peras

7

Ensalada de Pasta
(WGR Pasta, Garbanzos,
Tomates, Aceituna,
Queso)
Brocoli con Dip
Duraznos

8

Sandwich de Pavo y
Queso con Pan Integral
Apio con Dip
Platanos

12

Chile del suroeste
(Frijoles, Zanahorias,
Maíz, Pimiento, Cebolla)
WGR Panecillo
Piña

13

Pollo desmenuzado
con Salsa de BBQ
Pan Integral
Batatas Horneadas
Manzanas Pequeñas

14

Cazuela de Pollo
(WGR Pasta, Guisantes,
Zanahoria, Cebolla,
Hongos)
Ensalada con Aderezo
Fruta Tropical

15

Ensalada de Átun
En Pan Integral
Pepino con Dip
Platanos

19

Sopa de tomate y
albahaca
(Tomate, Calabacin)
Palitos de Queso
WGR Palito de Pan
Peras

20

Sandwich de Pavo y
Queso con Pan Integral
Pepino con Dip
Mandarinas

21

WGR Pasta Horneada
(WGR Pasta, Pollo,
Queso, Garbanzos)
Zanahoria con Dip
Salsa de Manzana

22

WGR Pita Bread
Hummus con Pimiento
Huevo Cocido
Brocoli
Piña

26

Sopa Minestrone
(Pasta, Frijoles Blancos,
Calabacin, Tomates)
Palitos de Queso
WGR Panecillo
Duraznos

27

Tacos
(Carne Molida, Frijoles,
Salsa, Lechuga,
Queso, Tortillas)
Manzanas Pequeñas

28

Sopa de Frijoles
(Pavo, Frijoles, Zanahoria,
Cebolla, Apio)
WGR Palitos de Pan
Piña

29

Sandwich de Ensalada
de Pollo en Pan Integral
Brocoli con Dip
Platanos

Frijoles, Frijoles, Frijoles!

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



¡Intenta plantar algunos frijoles secos 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 tipo 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!

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

No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú. Leche (1% bajo en grasa) se sirve en cada almuerzo y desayuno

Esta es un institucion es un proveedor de oprotunidades iguales