

Febrero 2026 EHS 1-3 Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

3

Sopa de Lentejas
(Lentejas, Cebolla,
Zanahoria)
Huevo Cocido
Pan Integral
Mandarinas

4

Pasta
(WGR Pasta, Salsa de
Tomate, Queso)
Ensalada de Lechuga
con Repollo y Ade-
rezo
Peras

5

Sandwich de En-
salada de Pollo en
Pan Integral
Zanahoria con Dip
Platanos

6

Sopa de Repollo
(Carne Molida, Fri-
joles, Repollo, Papas,
Zanahoria)
Pan Integral
Puré de Manzana

10

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

11

Sandwich de Ensala-
da de Huevo en pan
integral
Pepino con Dip
Piña

12

Tacos
(Pollo, Frijoles, Tortillas,
Salsa, Queso, Repollo
y Aderezo de Ranch)
Duraznos

13

Hummus con pimienta
WGR Pan de Pita
Queso
Brocoli y Coliflor
Mandarinas

17

Sopa de Minestrone
(WGR Pasta, Cala-
bacin, Tomate, Repol-
lo, Garbanzo)
Huevo cocido
Pan integral
Puré de Manzana

18

Chile del suroeste
(Frijoles, Zanahoria,
Maiz, Pimiento, Ce-
bolla)
WGR Pan de Maiz
Mandarinas

19

Espaguetis
(Pasta, Carne Molida,
Salsa de Tomate,
Queso)
Brocoli con Dip
WGR Pan Integral
Peras

20

Sandwich de Pavo
y Queso en pan
integral
Zanahoria con Dip
Piña

24

Sopa de Papa
(Papas, Cebolla,
Zanahoria)
Queso
Pan integral
Peras

25

Pollo con salsa de
Teriyaki
(Pollo, Arroz)
Brocoli con Dip
Puré de Manzana

26

Pollo desmenuza-
do con salsa BBQ
en pan integral
Ensalada de Col
Platanos

27

No Hay Clases

WGR" significa enrique-
cido en grano integro"
y especifica que el
product contiene por lo
menos 50% de granos
integros.

No se usan caca-
huates, productos
de Puerco en la
preparación de
ningún platillo del

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

A los ninos 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
almuerzo y desayuno.

Sabías...

La repollo es una de las más antiguas
verduras en existencia y un alimento
básico en todo el mundo.
La repollo es alta en fibra, vitamina C,
vitamina K, y naturalmente libre de
grasa y libre de
colesterol.

La repollo puede ser al vapor, hervido,
cocido a fuego lento, al microondas,
relleno, slateado, o comido crudo.

¡Buscar el repollo imagen en el menú
para encontrar nuevas formas de
servir la col en tu casa!

¡Pregúntele a su hijo sobre
las cosas divertidas que
aprendieron sobre el repol-
lo en su clase este mes!



Esta institucion es un proveedor de oportunidades iguales