

Febrero 2026 EHS 6-11m 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)
Brocoli al vapor
Peras

5

Ensalada de Pollo
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

Ensalada de Huevo
en pan integral
Pepino con Dip
Piña

12

Mezcla de tacos
(Frijoles, Arroz,
Queso, Repollo
con Aderezo
Duraznos

13

Hummus con pimienta
WGR Pan de Pita
Queso en cubitos
Brocoli y Coliflor
al vapor
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 al vapor
WGR Pan Integral
Peras

20

Queso y Pavo en
cubitos
Pan integral
Zanahoria al va-
por
Piña

24

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

25

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

26

Pollo desmenuza-
do
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