

# Febrero 2026 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  
Fruta Tropical

**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  
Manzanas

**10**

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

**11**

Sandwich de Ensalada  
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  
Naranjas

**17**

Sopa de Minestrone  
(WGR Pasta, Calabacin,  
Tomate, Repollo,  
Garbanzo)  
Huevo cocido  
Pan integral  
Manzanas Pequeñas

**18**

Chile del suroeste  
(Frijoles, Zanahoria,  
Maiz, Pimiento, Cebolla)  
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

No se usan caca-  
huates, productos de  
Puerco en la prepara-  
ción de ningún platillo  
del menú. Leche (1%  
bajo en grasa) se sirve  
en con cada almuerzo  
y desayuno

WGR" significa en-  
riquecido en grano  
integral" y especifica  
que el product con-  
tiene por lo menos  
50% de granos in-  
tegrados.

## 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