

March 2026 Menu de Socialización



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



Lunes
9:30am a 11:30am o 12:00 a 2:00pm

9

**Ensalada de Huevo
en pan integral
Pepino con Dip
Peras**
6-11 meses
Ensalada de Huevo
Pepino
Peras

23

**Sopa de tomate y
albahaca
(Tomate, calabacin)
Queso
Pan Integral
Mandarinas**
6-11 meses
Sopa
Queso en cubitos
Pan Integral
Mandarinas

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

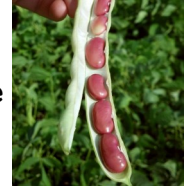
A los ninos de 12-23 meses
de edad se les ofrece
leche integra y de los 24
meses en adelante se les
ofece leche 1 % con el
almuerzo y desayuno

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

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

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
adiario y ver qué
brotes. Que te
divertas!

¡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 gra nfuente de
proteína, como la carne. ¡Cocina comidas
con muchos fijoles y una pequeña cantidad
de carne para darle sabor ahorraráa dinero!



Esta institucion es un proveedor de oportunidades iguales