

Marzo 2026 EHS 1-3 Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

3

Sopa de Arroz y Pollo
(Arroz, Pollo, Frijoles, Zanahoria)
Pan Integral
Mandarinas



4

Sandwich de Ensalada de Pollo en pan integral
Zanahoria al vapor con Dip
Peras

5

Pasta Horneada (WGR Pasta, Salsa de Tomate, Queso)
Brocoli al vapor con Dip
Duraznos

6

Sandwich de Pavo y Queso en pan de hoagie
Pepino con Dip
Platano

10

Chile del suroeste (Frijoles, Zanahoria, Maiz, Pimiento, Cebollas)
Pan Integral
Piña



11

Pollo desmenuzado con salsa de BBQ
Pan Integral
Batatas Horneadas
Puré de Manzana

12

Sandwich de Ensalada de Huevo en pan integral
Zanahoria al vapor con Dip
Platanos



13

Cazuela de Pollo (Arroz, Maiz, Tomates, Frijoles)
Brocoli al vapor con Dressing
Peras

17

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

18

"Sloppy Joe" en pan integral (Carne Molida, Salsa de tomate)
Papas Horneadas
Duraznos



19

Tacos (Carne Molida, Frijoles, Salsa, Lechuga, Queso, Tortillas)
Naranjas



20

WGR Pan de Pita
Hummus con Pimiento
Huevo Cocido
Brocoli
Piña

24

Sopa Minestrone (Pasta, Garbanzo, Calabacin, Tomate), Queso
Pan Integral
Duraznos



25

Pizza (WGR Crust, Salsa de tomate, Queso)
Brocoli al vapor con dip
Puré de Manzana

26

Espaguetis (Pasta, Carne Molida, Salsa de tomate, Queso)
Pepino con Dip
Pan Integral
Peras

27

Sandwich de ensalada de pollo en pan integral
Zanahoria al vapor con Dip
Mandarinas

31

Sopa de cebada con carne (Carne molida, Cebada, zanahoria, cebolla, apio)
Pan integral
Peras

WGR" significa enriquecido 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 preparaci3n de ning3n platillo del men3.

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.

Frijoles, Frijoles, Frijoles!

¡Los frijoles son un excelente de proteínas de bajo costo que est3 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 tip 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 ahorrar3a dinero!

Esta institucion es un proveedor de oportunidades iguales