

Marzo 2026 EHS 6-11m 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

Ensalada de Pollo
Pan integral
Zanahoria al vapor
Peras

5

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

6

Pavo y queso en cubitos
Pan Integral
Pepino
Platano

10

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

11

Pollo desmenuzado
Batatas Horneadas
Puré de Manzana

12

Ensalada de Huevo
Pan integral
Zanahoria al vapor
Platanos

13

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

17

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

18

Mezcla de "Sloppy Joe"
(Carne Molida, Salsa de tomate)
Papas Horneadas
Duraznos

19

Carne Molida, Frijoles, Queso, Tortillas
Zanahoria al vapor
Mandarinas

20

WGR Pan de Pita
Hummus con Pimiento
Huevo Cocido en cubitos
Brocoli al vapor
Piña

24

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

25

WGR Crust, Salsa de tomate, Queso en cubitos
Brocoli al vapor
Puré de Manzana

26

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

27

Ensalada de pollo
Pan integral
Zanahoria al vapor
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.

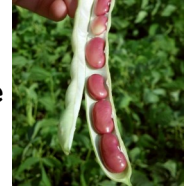
No se usan caca-huates, productos de Puerco en la preparaci3n de ning3n platillo del men3.

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 está 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 ahorrarás dinero!

Esta institucion es un proveedor de oportunidades iguales