

Marzo 2026 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
Pepino con Dip
Peras

5

Pasta Horneada (WGR Pasta, Salsa de Tomate, Queso)
Brocoli 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 desnebyzadi cib saks de BBQ
Pan Integral
Batatas Horneadas
Manzanas Pequeñas

12

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

13

Cazuela de Pollo (Arroz, Maiz, Tomates, Frijoles)
Ensalada de Lechuga con Dressing
Fruta Tropical

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)
Ensalada de Lechuga con Dressing
Manzanas Pequeñas

26

Espaguetis (Pasta, Carne Molida, Salsa de tomate, Queso)
Ensalada de lechuga con Dressing
Pan Integral
Peras

27

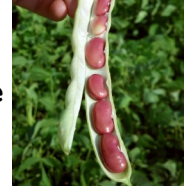
Sandwich de ensalada de pollo en pan integral
Zanahoria con Dip
Mandarinas

31

No Classes

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 tipo 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!

WGR" significa enriquecido en grano integral" y especifica que el producto contiene por lo menos 50% de granos integrales.

No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú. Leche (1% bajo en grasa) se sirve en cada almuerzo y desayuno



Esta institución es un proveedor de oportunidades iguales