

Abril 2026 EHS 1-3 Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



Cosecha del mes:

Zanahorias!



Sabía Usted...

Las zanahorias pueden ser anaranjadas, rojas, amarillas, moradas

Las zanahorias son verduras de raíz que crecen por debajo de la tierra y tienen hojas tupidas.

Cuando Compara zanahorias busque las que se sienten firmes al tocarlas y las puede guardar por hasta un mes



No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú.

A los niños de 12-23 meses de edad se les ofrece leche integral y de los 24 meses en adelante se les ofrece leche 1% con el almuerzo.

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

A los bebés de 0-11 meses se les ofrece leche materna, fórmula, y cereal de bebés fortificado con hierro en cada comida.

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

1

Pollo desmenuzado con salsa de BBQ en pan integral
Batatas Horneadas
Platanos

2

Sandwich de Pavo y Queso en Pan integral
Zanahoria al vapor con Dip
Peras

3

Quesadilla de pollo y queso
(Tortilla de harina, pollo, queso)
Salsa
Maíz
Piña

7

Sopa de Arroz y Pollo (Arroz, Pollo, Zanahoria, Cebolla)
Pan integral
Piña

8

Macarones con queso y pollo (Pasta, pollo, queso)
Brocoli al vapor con Dip
Duraznos

9

No Hay Clases

10

No Hay Clases

14

Sopa de papas con pollo (Pollo, Papas, Zanahoria, Cebolla)
Pan Integral
Mandarinas

15

Pollo desmenuzado con salsa de BBQ en pan integral
Batatas Horneadas
Ensalada de col
Duraznos

16

Pizza (WGR Crust, Salsa de Tomate, Queso, Pavo)
Zanahoria al vapor con Dip
Peras

17

Sandwich de ensalada de huevo en pan integral
Pepino con Dip
Piña

21

Sopa de Repollo (Carne molida, Repollo)
Palitos de Queso
Pan integral
Peras

22

Espaguetis (Pasta, Albóndigas, Salsa de Tomate, Queso)
Zanahoria al vapor con Dip
Pan Integral
Salsa de Manzana

23

Tacos de Pollo (Pollo, Tortillas, Frijoles, Salsa, Queso, Lechuga)
Platanos

24

Sandwich de Pavo y Queso en pan integral
Ensalada de col con zanahoria
Mandarinas

28

Sopa Minestrone (Pasta, Cebolla, Tomates, Zanahoria, Frijoles)
Palitos de queso
Pan Integral
Mandarinas

29

Pollo con salsa de Teriyaki (Arroz, Pollo)
Zanahoria al vapor con Dip
Piña

30

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