

# Abril 2026 Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE  
HEAD START AND  
EARLY HEAD START



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

No Hay Clases Abril 1-10

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)  
Ensalada de Lechuga con zanahoria y Dressing  
Peras



17

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

21

Sopa de Repollo  
(Carne Molida, Repollo)  
Queso en palitos  
Pan integral  
Peras



22

Espaguetis  
(Pasta, Albóndigas, Salsa de Tomate, Queso)  
Ensalada de Lechuga con zanahoria y Dressing  
WGR Palitos de Pan  
Manzanas Pequeñas



23

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



24

Sandwich de Pavo y Queso en WGR pan de hoagie  
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 con Dip  
Piña



30

Pasta Horneada  
(Pasta, Salsa de tomate, Queso)  
Brocoli con Dip  
Fruta Tropical

## Cosecha del mes: Zanahorias!



### Sabía Usted...

Las zanahorias pueden ser anaranjadas, rojas, amarillas, moradas

Las zanahorias son una excelente Fuente de Vitamina A que ayuda a la vista y Vitamina C que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico para protegernos de enfermedades

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



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

¡Las zanahorias se pueden hervir al vapor, azar o commerce crudas! Deje que su niños le ayude a seleccionar las zanahorias de la tienda y ha prepararlas junto a usted. ¡El Involucrar a los niños les yudara a querer probarlas tambien!

Este institucion es un proveedor de oportunidades iguales

No se usan caca-huates, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú. Leche (1% bajo en grasa) se sirve en con cada almuerzo.

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