

# Mayo 2026 EHS 1-3 Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE  
HEAD START AND  
EARLY HEAD START



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

5  
Sopa de Papa  
(Papas, Espárragos,  
Cebolla, Zanahoria)  
Huevo Cocido  
Pan Integral  
Peras

6  
Pollo con salsa  
Teriyaki  
(Arroz Integral, Pol-  
lo)  
Zanahoria con Dip  
Mandarinas

7  
Espaguetis  
(Pasta, Carne Molida,  
Salsa de tomate,  
Queso)  
Pepino con Dip  
Pan Integral  
Puré de Manzana

8  
Sandwich de En-  
salada de Huevo  
en Pan Integral  
Brocoli y Coliflor  
con Dip  
Piña

12  
Sopa Minestrone  
(Pasta, Frijoles Blan-  
cos, Espárragos, To-  
mate)  
Huevo Cocido  
Pan Integral  
Duraznos

13  
Pizza  
(WGR Crust, Salsa de  
Tomate, Queso, Pavo  
ahumado)  
Zanahoria con Dip  
Sandia

14  
Chile del suroeste  
(Frijoles, Zanahoria,  
Maíz, Pimiento)  
Pan Integral  
Piña

15  
Sandwich de Ensal-  
ada de Pollo en pan  
integral  
Brocoli con Dip  
Fresas

19  
Sopa de tomate  
albahaca  
(Tomate, Calabacin)  
Palitos de Queso  
Pan Integral  
Peras

20  
WGR Ensalada de  
Macarones  
(Pasta, Zanahoria, Es-  
párragos, Queso, Pi-  
miento)  
Huevo Cocido  
Platanos

21  
Pollo Desmenuza-  
do con salsa BBQ  
en Pan Integral  
Ensalada de Col  
Naranjas

22  
Sandwich de  
Queso y Pavo en  
pan integral  
Zanahoria con Dip  
Arándano

26  
Sopa de Pollo y Arro  
(Arroz Integral, Pollo,  
Zanahoria,  
Cebolla, Espárragos)  
Galletas  
Duraznos

27  
Sloppy Joe's (Car  
Molida, Salsa de To-  
mate)  
en pan integral  
Batatas Horneadas  
Fresas

28  
Tacos  
(Tortillas, Pollo, Fri-  
joles, Salsa, Queso,  
Lechuga)  
Peras

29  
WGR pan de pita  
Hummus  
Queso  
Zanahoria  
Manzanas Pequeñas

1  
No Hay Clases

## ~Espárragos~

El tallo del Espárrago crece directamente en la tierra y se cosecha de Abril a Junio. ¡Pueden Crecer hasta una pulgada por hora!

Los espárragos son deliciosos hervidos, azados, o refritos. ¡Pruebe en agregarlos a sus platillos refritos, sopas o tacos!

Los espárragos son altos en acido fólico, Vitamina K, Vitamina A, y antioxidante, los cuales ayudan a que el cuerpo funcione correctamente.

Los niños pueden ayudar a preparar los espárragos al: Ayudar a quitar las puntas blancas, cortar los espárragos cocidos con un cuchillo: ¡Usando las manos para mezclar espárragos y aceite de oliva, sal y pimienta, para preparar para azar!



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

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

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

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