

Mayo 2026 EHS 6-11m 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)
Zanahorias
Mandarinas

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

8
Ensalada de Hue-
vo
Pan Integral
Brocoli y Coliflor
Piña

1
No Hay Clases

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
Sandia

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

15
Ensalada de Pollo
pan integral
Brocoli
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
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
(Carne Molida, Salsa
de Tomate)
Pan integral
Batatas Horneadas
Fresas

28
Pollo en cubitos,
Tortillas, Frijoles,
Salsa, Queso
Brocoli
Peras

29
WGR pan de pita
Hummus
Queso
Zanahoria
Puré de Manzana

~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.