

Mayo 2026 Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

1

No Hay Clases

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)
Ensalada de lechuga
con Dressing
Pan Integral
Manzanas Pequeñas

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

WGR Crust, Salsa de
Tomate, Queso, Pavo
ahumado)
Ensalada de lechuga
con
Dressing
Sandia

14

Chile del suroeste
(Frijoles, Zanahoria,
Maíz, Pimiento)
WGR Chips
Piña

15

Sandwich de Ensalada
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 Desmenuzado
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 en pan
integral
WGR Chips
Fresas

28

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

29

WGR pan de pita
Hummus
Queso
Zanahoria
Manzanas Pequeñas

~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!



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

"WGR" significa en-
riquecido en grano in-
tegro" y especifica que
el producto contiene
por lo menos 50% de
grano íntegros.

Este institucion es un proveedor de oportunidades iguales.