

# Junio 2026 EHS 1-3 Menu de Almuerzo ¡Es el mes de la Baya!

## Martes

## Miercoles

## Jueves

## Viernes

**2**  
Sopa de Papa  
(Papa, Pollo, Maiz,  
Zanahoria, Cebolla)  
Pan integral  
Duraznos



**3**  
Sandwich de Pa-  
vo y Queso en  
pan integral  
Pepino con Dip  
Fresas

**4**  
Chili del suroeste  
(Frijoles, Za-  
nahoria, Maiz, Pi-  
miento)  
Pan Integral  
Piña

**5**  
No Hay Clases

**9**  
Sopa de tomate y  
albahaca  
(Tomate, Calabacín)  
Queso  
Pan Integral  
Peras



**10**  
Pollo desmenuza-  
do con salsa BBQ  
en Pan Integral  
Puré de papa  
Fresas

**11**  
Espaguetis  
(Pasta, albóndigas,  
Salsa de tomate,  
Queso)  
Brocoli al vapor con  
Dip  
Pan Integral  
Mandarinas

**12**  
Sandwich de Pavo y  
Queso en pan inte-  
gral  
Zanahoria con Dip  
Bayas



**16**  
Sopa de Vegetal  
(Calabacín, To-  
mate, Cebolla),  
Huevo Cocido  
Pan Integral  
Duraznos

**17**  
Quesadilla con Pollo  
(Tortilla de harina,  
Pollo, Queso)  
Salsa  
Maiz  
Platanos



**18**  
Ensalada de Hue-  
vo en pan integral  
Zanahoria al va-  
por con Dip  
Fresas

**19**  
No Hay Clases

**23**  
Sopa de Frijole y Pollo  
(Pollo, Frijoles, Za-  
nahoria, Cebolla,  
Apio)  
Pan integral  
Puré de Manzana

**24**  
Pollo con salsa  
Teriyaki  
(Pollo, Arroz)  
Brocoli al vapor  
con Dip  
Piña

**25**  
Macarones con  
Queso  
(Pasta, Pollo, Salsa  
de Queso)  
Zanahoria al vapor  
con Dip  
Duraznos

**26**  
WGR Pita Bread  
Hummus  
Huevo Cocido  
Pepino  
Arándano



**30**  
Sopa de Pollo y Arroz  
(Pollo, Arroz integral,  
Zanahoria, Cebolla)  
WGR Galletas  
"Goldfish"  
Peras

## Sabías...

Las bayas crecen en diferentes tipos de plantas, incluyendo arbustos y cañas. Estas plantas viven por muchos años y crecen una nueva cosecha de bayas cada año.

Las bayas contienen vitamina C, fibra, potasio y otros antioxidantes (fitoquímicos que pueden reducir el riesgo de ciertos cánceres y enfermedades cardíacas.)

Elija bayas que son de colores brillantes y no blandas o mohosas. Trate de comer bayas frescas dentro de una semana. Si no puedes comerlos antes de que se ablanden, ¡puedes ponerlos en el congelador! Las bayas congeladas durarán de 6 meses a un año en el congelador.

No laves las bayas hasta que estés a punto de comerlas. El agua las hace blandas.

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

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

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

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



EDMONDS COLLEGE  
HEAD START AND  
EARLY HEAD START



Esta institución es un proveedor de oportunidades iguales.