

Junio 2026 EHS 6-11m 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
Pavo y Queso en
cubitos
Pan integral
Pepino
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, Calabacin)
Queso en cubitos
Pan Integral
Peras

10
Pollo desmenuzado
Pan Integral
Puré de papa
Fresas

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

12
Pavo y Queso en
cubitos
Pan integral
Zanahoria al vapor
Bayas

16
Sopa de Vegetal
(Calabacin, Tomate,
Cebolla),
Huevo Cocido en
cubitos
Pan Integral
Duraznos

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

18
Ensalada de Hue-
vo
Pan integral
Zanahoria al va-
por
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
Piña

25
Macarones con
Queso
(Pasta, Pollo, Salsa
de Queso)
Zanahoria al vapor
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.