

Septiembre 2025 EHS 1-3 años Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



Martes Miercoles Jueves Viernes

2
Sopa de Carne y Cebada
(Carne Molida, Zanahoria, Apio, Cebolla)
Pan Integral
Peras

3
Sandwich de Ensalada de Huevo en Pan Integral-
Pepino con Dip
Mandarinas

4
Sopa de Papa (Papa, Pollo, Zanahoria, Cebolla)
Pan Integral
Puré de Manzar 

5
Sandwich de Pavo y Queso en Pan Integral
Zanahoria al vapor con Dip
Duraznos

9
Sopa de Minestrone (Pasta, Cebolla, Calabacin, Tomates, Garbanzo)
Palitos de Queso
Pan Integral
Duraznos

10
Espaguetis (Fideos de Espaguetis, Carne Molida, Salsa de Tomate, Queso)
WGR Palito de Pan
Brocoli al vapor con Dip
Peras

11
Chile del Suroeste (Frijoles, Zanahoria, Maiz, Pimiento)
Pan Integral
Puré de Manzana 

12
WGR Pan de Pita
Hummus
Palitos de Queso
Pepino
Mandarinas

16
Sopa de Guisante (Guisantes, Pavo, Apio, Zanahoria, Cebolla)
Pan Integral
Duraznos

17
Pollo con salsa de Teriyaki (Pollo, Arroz)
Pepino con Dip
Mandarinas

18
Sandwich de Pavo y Queso con Pan Integral
Brocoli al vapor con Dip
Puré de Manzana 

19
Pizza (WGR Crust, Salsa de Tomate, Queso, Pavo)
Zanahorias al vapor con Dip
Piña

23
Sopa de Tomate Albahaca (Tomate, Calabacin)
Palitos de Queso
Panecillo Integral
Peras

24
Tacos (Carne Molida, Frijoles, Salsa, Queso, Lechuga, Tortillas de harina)
Puré de Manzana 

25
Pollo desmenuzado con salsa BBQ en Pan Integral
Ensalada de repollo y manzana
Mandarinas 

26
Ensalada de Huevo con Pan Integral
Zanahoria al vapor con Dip
Platanos

30
Sopa de Pollo y Arroz (Arroz, Pollo, Zanahoria, Apio, Cebolla)
Galletas
Peras

A los niños de 12-23 meses de edad se les ofrece leche integral 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.

Sabías...

¡Washington cultiva alrededor del 60% de las manzanas en toda América! Las variedades más cultivadas son las manzanas Red, Delicious, Gala y Fuji.

Las manzanas son ricas en fibra y vitamina C. La mayor parte de la fibra está en la piel y aproximadamente el 50% de la vitamina C está justo debajo de la piel. Por lo tanto, trate de dejar la cáscara para obtener el máximo de nutrientes.

Elija manzanas que sean firmes al tacto, sin hematomas y que tengan una piel suave.

Las manzanas almacenadas a temperatura ambiente maduran entre 8 y 10 veces más rápido que las que están en el refrigerador. Guarde las manzanas en el refrigerador en una bolsa de plástico durante al menos 3 semanas.

Hay más de 7500 variedades de manzanas. ¡Se cultivan 2500 variedades en los Estados Unidos!



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

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