Septiembre 2025 Menu de Almuerzo

EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND EARLY HEAD START

Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
2 No Hay Clases	**3** Sopa de Papa (Popa, Pollo, Zanahoria, Cebolla) Pan Integral Manzanas Pequeñas	**4** Sopa de Papa (Popa, Pollo, Zanahoria, Cebolla) Pan Integral Manzanas Pequeñas	**5** Sandwich de Pavo y Queso en Pan Integral Zanahoria con Dip Duraznos
9 Sopa de Minestron (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 con Dip Peras	**11** Chile del Suroest (Frijoles, Zanahoria, Maiz Pimiento) WGR Panecillo Puré de Manzana	**12** WGR Pan de Pita Hummus Palitos de Queso Pepino Mandarinas
16 Sopa de Guisante (Guisantes, Pavo, Apio, Zanahoria, Cebolla) WGR Panecillo Fruta Tropical	**17** Pollo con salsa de Teriyaki (Pollo, Arroz) Pepino con Dip Mandarinas	**18** Sandwich de Pavo y Queso con Pan Integral Brocoli con Dip Puré de Manzana	**19** Pizza (WGR Crust, Salsa de Tomate, Queso, Pavo) Ensalada de Lechuga con Dressing 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 dezmenuzado con salsa BBQ en Pan Integral Ensalada de repollo y manzana Mandarinas	**26** Ensalada de Huevo con Pan Integral Zanahoria con Dip Platanos
30 Sopa de Pollo y A (Arroz, Pollo, Zanahoria, Apio, Cebolla) Galletas Peras			

Pan Integral significa enriquecido en grano integro" y especifica que el producto contiene por lo menos 50% de grano íntegros.

No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú. Leche (1% bajo en grasa) se sirve en con cada almuerzo y desayuno

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

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

Esta institucion es un proveedor de oportunidades iguales.