

# Octubre 2025 EHS 1-3 años Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE  
HEAD START AND  
EARLY HEAD START



## Martes

## Miercoles

## Jueves

## Viernes

1

WGR Pan de Pita  
Hummus de Remolacha  
Palitos de Queso  
Pepino  
Puré de Manzanas



2

Macarones con Carne  
(Carne Molida, Frijoles, Pasta, Maiz, Tomate, Queso)  
Piña

3

Sandwich de Pavo y Queso en pan integral  
Zanahoria con Dip  
Duraznos

7

Sopa de Repollo  
(Carne Molida, Repollo, Remolacha, Calabacin, Apio, Cebolla, Zanahoria)  
Huevo cocido  
Pan Integral  
Puré de Manzana



8

Chile del Suroeste  
(Frijoles, Zanahoria, Maiz, Pimiento)  
Pan Integral  
Piña

9

Espaguetis  
(Fideos de Espaguetis, Carne Molida, Salsa de Tomate, Queso)  
WGR Palito de Pan  
Brocoli con Dip  
Duraznos

10

Sandwich de Ensalada de Pollo en pan integral  
Pepino Dip  
Puré de Manzana

14

Sopa de Lenteja con Pavo  
(Apio, Zanahoria, Cebolla)  
Pan Integral  
Peras

15

Tacos  
(Carne Molida, Salsa, Queso, Lechuga, Tortillas)  
Mandarinas

16

Pollo desmenuzado con salsa BBQ en Pan Integral  
Batatas Horneadas  
Platanos

17

Pizza  
(WGR Crust, Salsa de Tomate, Queso, Pavo, Aceitunas)  
Zanahoria con Dip  
Piña

21

Sopa de Minestrone  
(Pasta, Remolacha, Garbanzo, Tomate, Cebolla, Calabacin)  
Palitos de Queso  
Pan Integral  
Mandarin Oranges



22

Sandwich de Pavo y Queso en pan integral  
Zanahoria con Dip  
Peras

23

Arroz con Pollo  
(Pollo, Arroz, Frijoles, Maiz, Pimiento, Cebolla, Salsa, Queso)  
Piña

24

Sandwich de Ensalada de Huevo en pan integral  
Pepino con Dip  
Puré de Manzana

28

Sopa de Tomate y Albahaca  
(Tomate, Calabacin)  
Palitos de Queso  
Pan Integral  
Duraznos

29

Pollo con salsa de Teriyaki  
(Pollo, Arroz)  
Brocoli con Dip  
Naranjas

30

Sloppy Joe's en pan integral  
(Carne Molida)  
Zanahoria con Dip  
Peras

31

WGR Pan de Pita  
Hummus de Remolacha  
Huevo Cocido  
Pepino  
Mandarinas



## Remolachas!



Raíces de Remolacha, el bulbo, se cultiva bajo tierra como una zanahoria. Pero, los verdes de remolacha se cultivan por encima del suelo. Cada parte de la remolacha es comestible, incluso los verdes! Pruebe saltarlos como espinaca o acelga. Delicioso!

Las remolachas son ricas en folato una vitamina necesaria para producir DNA y globulos rojos, y ayuda a prevenir defectos del tubo neural durante el embarazo.

Las remolachas se cosechan en Washington de mayo a octubre y pueden estar disponibles todo el año.

Seleccionar remolachas que sean del tamaño de una pelota de beisbol con verde frescos adjuntos. Corta los greens cuando llegues a casa y coloca los verde y la raiz en bolsas separadas en el refrigerador. Los verdes duraran unos dias y las remolachas duraran varias semanas. Las remolachas son deliciosas al vapor, asadas o comidas crudas en una ensalada. Las remolachas tienen un color rojo vibrante que puede manchar. Guarde el jugo de remolacha para colorear en casa las pastas para el cabello o los dedos!

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

A los bebes de 0-11 mese se lese ofrece leche maternal, formula, y cereal de bebes forificado con hierro en cada comida.

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

A los ninos de 12-23 meses de edad se les ofrece leche integra y de los 24 meses en adelante se les ofrece leche 1% con el almuerzo.