

Octubre 2025 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
Manzanas Pequeñas



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
Manzanas Pequeñas



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
Fruta Tropical

10

Sandwich de Ensalada de Pollo en pan integral
Pepino Dip
Salsa 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)
Ensalada de Lechuga con dressing
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
Fruta Tropical

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
Manzanas Pequeñas

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 adyuntos. Corta los greens cuando llegues a casa y coloca los verde y la raíz 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 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 integral" y especifica que el product contiene por lo menos 50% de granos integros.

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