

Noviembre 2025 Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Martes

4

Sopa de Arroz Y Pollo
(Arroz, Pollo, Zanahoria, Apio, Cebolla)
Galletas
Papas

Miercoles

5

Chile del Suroeste
(Frijoles, Zanahoria, Maiz, Pimiento, Batatas)
Pan de Maiz
Manzanas Pequeñas

Jueves

6

Espaguetis
(Pasta, Carne Molida, Salsa de Tomate)
Ensalada de lechuga con Dressing
Duraznos

Viernes

7

Sandwich de Ensalada de Huevo en pan integral
Pepino con Dip
Platanos

Cosecha del Mes Batatas !



La batata es una verdura de raíz deliciosa la cual puede substituir las papas en cualquier receta.

La batata se encuentra en todos colores del arcoiris! Las variedades mas comunes que se encuentran son las blancas o las anaranjadas obscuras (que a veces se conocen como jicamas)

Las batatas que son anaranjadas estan llenas de betacaroteno, el cual se convierte en los antioxidantes de la Vitamina A en nuestros cuerpos.

La Vitamin A promueve un Sistema inmunologico Saludable y Buena vision.

Elija papas firmes, Pequeñas a medianas con piel suave. Evite grietas, puntos blandos y manchas. Si no esta seguro de que color es la carne, puede raspar suavemente la cascara para revelar la carne

Guarde la batata en un lugar Fresco y oscuro por hasta 3-5 semanas.

11

No Hay Clases

12

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

13

Sandwich de Pavo y Queso en pan integral
Pepino con Dip
Naranjas

14

Pizza
(WGR Crust, Salsa de Tomate, Queso, Pavo)
Ensalada de Lechuga con Dressing
Piña

18

Sopa de Papa
(Batata, Papa, Cebolla, Zanahoria)
Huevo Cocido
Pan Integral
Duraznos

19

Pollo desmenuzado con salsa BBQ en Pan Integral
Batatas Horneadas
Naranjas

20

Tacos
(Carne Molida, Tortillas, Frijoles, Salsa, Lechuga, Queso)
Piña

21

Sandwich de Ensalada de Pollo en pan integral
Zanahoria con Dip
Platanos

25

Sopa de guisante con Pavo,
(Zanahoria, Cebolla)
Pan Integral
Piña

26

Pavo con salsa
Puré de papas y batatas
Pan con arándano y naranja
Manzanas Pequeñas

27

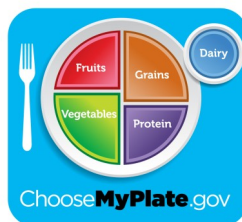
No Hay Clases

28

No Hay Clases

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

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



Papitas a la francesa de batata horneadas

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite de olive o de canola, para cubrir
- 2 batatas grandes, partidos a lo largo y sin pelar
- ½ cucharadita de sal
- ½ cda de olio de ajo (opcional)
- ½ cda de canela (opcional)



Indicaciones

1. Pre-caliente el horno a 425 grados
2. Ponga las papitas de batata partidos en una bolsa Ziploc (o un tazón) junto al aceite de olive, sal, ajo y canela y agítelo para revolver.
3. Ponga las papitas en una bandeja de hornear dejándole un campito entre papitas.
4. Pongalas en el horno por 10 minutos y luego volteelas.
5. Pongalas nuevamente en el horno por 10 minutos mas.
6. Deje que se enfien por 5 minutos.

Tambien puede intentar 1/4 paquete de condiment para taco o su especie favorita . Disfruten!

Esta es una institución que es un proveedor de oportunidades iguales.