

Diciembre 2025 EHS 1-3 Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

2

Sopa de Papa
Pan Integral
Huevo Cocido
Duraznos

3

Sandwich de Ensalada de Pollo en Pan Integral
Zanahoria con Dip Piña

4

Pasta Horneada
(Pasta, Carne Molida,
Salsa de Tomate,
Queso, Calabaza)
Pepino con Dip
Pan Integral
Peras

5

Sandwich de Pavo y Queso en pan integral
Brocoli con Dip
Mandarinas

9

Sopa de Minestrone
(Pasta, Calabaza,
Calabacín)
Huevo Cocido
Pan Integral
Puré de Manzana

10

Pollo desmenuzado en Pan Integral con salsa de BBQ
Batatas Horneadas
Naranjas

11

Sandwich de Ensalada de Huevo en Pan Integral
Zanahoria con Dip
Mandarinas

12

Pavo con salsa
Puré de papa con calabaza
Pan Integral
Peras

16

Sopa de carne y cebada
(Carne de res, Zanahoria, Cebolla, Apio)
Pan Integral
Piña

17

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

18

Sandwich de Pavo y Queso en Pan Integral
Zanahoria con Dip
Mandarinas

19

No Hay Clases



No Hay Clases
Diciembre 19 a Enero 5

¡Nos vemos el 6 de Enero!

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

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

A los bebes de 0-11 meses se les ofrece leche materna, fórmula, y cereal de bebés fortificado con hierro en cada comida.

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.

La Cosecha del Mes

Calabaza de Invierno!!

Este mes estamos aprendiendo sobre la Calabaza de invierno. Las calabazas son plantas de huerta. Las calabazas vienen en dos variedades: Verano e invierno. Las calabazas de invierno son deliciosas azadas, azadas, hervidas, refritas o en el microondas. Puede encontrar las calabazas en su Mercado de granjeros locales o el supermercado. Las calabazas con la pulpa amarillo obscuro o anaranjada están llenas de vitamina A y tienen nutrientes extra! Cada variedad tiene un sabor único, pruébenlas todas! Tal y como: butternut, delicata, espagueti, bellota, hubbard y kabocha. Escójalas que estén firmes y pesadas para su tamaño. Las puede guardar todo el invierno en un lugar fresco y seco por hasta 3 meses! Pregúntele a su hijo sobre las calabazas que servimos en el aula.