

Diciembre 2025 EH\$ 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 En-
salada 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,
Calabacin)
Huevo Cocido
Pan Integral
Puré de Manzana

10

Pollo desmenzucado en Pan Integral
con salsa de BBQ
Batatas Horneadas
Naranajas

11

Sandwich de En-
salada 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 ce-
bada
(Carne de res, Za-
nahoria, 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 en-
riquecido en grano
integral" y especifica
que el producto con-
tiene por lo menos
50% de granos in-
tegrales.

No se usan caca-
huates, productos
de Puerto Rico en la
preparación de
ningún platillo del
menú.

A los bebés de 0-11
meses se les ofrece
leche materna, fór-
mula, 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 oscuro 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.

Esta institución es un proveedor de oportunidades iguales