

Menú de almuerzo EHS 1-3 para marzo 2025



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4

Sopa de lentejas
(Apio, pavo ahumado, zanahorias, cebolla, tomate)
Panecillo integral
Mandarinas

5

Ensalada de huevo
Sándwich en pan integral
Palitos de zanahoria al vapor con salsa
Peras

6

Ensalada de pasta
(Pasta integral, garbanzos, tomates, aceitunas, queso)
Brócoli al vapor con salsa
Melocotones

7

Bocadillo de pavo y queso en panecillo integral
Pepino con salsa
Plátano

11

Chili al estilo suroeste
(Frijoles, zanahorias, maíz, pimienta, cebolla)
Panecillo integral
Bocaditos de piña

12

Carne de pollo desmechada
BBQ en Panecillo integral
Ensalada de col
Puré de manzana

13

Ensalada de pollo
Sándwich en pan integral
Pepino con salsa
Plátanos

14

Estofado de col (alubias, zanahorias, cebolla, col),
Queso, panecillo integral,
Peras

18

Sopa de tomate y albahaca
(Tomate, calabacín)
palitos de queso
bastones de pan integral
Peras

19

Sloppy Joe's en pan integral (carne picada, salsa de tomate)
Patatas asadas
Kiwi

20

Pan de pita integral
Hummus de pimienta rojo asado
Huevo duro en dados
Brócoli al vapor
Mandarinas

21

Sopa de alubias blancas (pavo ahumado, zanahorias, cebolla)
Panecillo integral
Bocaditos de piña

25

Sopa Minestrone
(Pasta, garbanzos, calabacín, tomate),
palitos de queso
Panecillo integral
Melocotones

26

Tacos BYO
(Frijoles, arroz, salsa, lechuga, queso, tortillas)
Puré de manzana

27

Ensalada de atún
Sándwich en pan integral
Zanahorias al vapor con salsa
Peras

28

Espaguetis
(Pasta, carne picada, salsa de tomate, calabacín), queso,
bastones de pan integral
Mandarinas

¡Legumbres, legumbres y más legumbres!

Las legumbres son una fuente de proteínas excelente, ya que son económicas y están llenas de fibra y sabor.



Prueba a plantar algunas alubias secas en un vaso con un poco de tierra. ¡A tu hijo le encantará regarla a diario y ver cómo brota! ¡Que te diviertas!



¡Hay más de 40 000 variedades de legumbres! Prueba un tipo nuevo cada día, como: garbanzos, alubias blancas, lentejas, habas o judías negras.



Las legumbres pueden ayudarte a sacar el máximo partido a tu presupuesto para comida. Son una fuente excelente de proteínas, igual que la carne. Cocinar platos con muchas legumbres y una pequeña cantidad de carne para darle sabor te ayudará a ahorrar dinero.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

«Integral» significa «rico en cereales de grano entero» e indica que el producto contiene al menos un 50 % de cereales integrales.

No se utilizan cacahuetes, frutos secos ni productos derivados del cerdo en la preparación de ningún plato del menú.

A los bebés de 0 a 11 meses se les ofrece leche materna o de fórmula.

A los niños de 12 a 23 meses se les ofrece leche entera y a todos los mayores de 24 meses se les ofrece leche con un 1 % M. G. en el almuerzo y el desayuno.