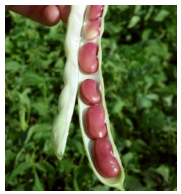
Menú de almuerzo, marzo 2025

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 con salsa Peras	**6** Ensalada de pasta (Pasta integral, garbanzos, tomates, aceitunas, queso) Brócoli con salsa Melocotones	**7** Bocadillo de pavo y queso en panecillo integral Pepino con salsa Plátano
11 Chili al estilo suroeste (Frijoles, zanahorias, maíz, pimiento, cebolla) Chips de maíz Bocaditos de piña	**12** Carne de pollo desmechada BBQ en pan de hamburguesa integral Ensalada de col Mini manzanas	**13** Sándwich de ensalada de pollo en pan integral Pepino con salsa Plátanos	**14** Estofado de col (alubias pintas, zanahoria, cebolla, col) Queso, panecillo integral, Fruta tropical
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 Melocotones	**20** Pan de pita integral Hummus de pimiento rojo asado Huevo duro Brócoli Gajos de naranja	**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) Mini manzanas	**2** Ensalada de atún Sándwich en pan integral Zanahorias con salsa Peras	**2** 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.

«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. Se sirve leche (1 % M. G.) en todos los almuerzos y desayunos.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.