

# Mayo 2025 EHS 1-3 Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE  
HEAD START, EARLY  
HEAD START, AND ECEAP



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

6  
Sopa de Espárragos  
(Espárragos, Cebolla, Zanahoria)  
Huevo Cocido  
Pan Integral  
Peras

7  
WGR Pan de Pita  
Hummus  
Palitos de Queso  
Pepino  
Platanos

1  
Sandwich de Pavo y Queso en Pan de Hoagie  
Espárragos al vapor  
Con Dip  
Duraznos

2  
No Hay Clases

13  
Sopa Minestrone  
(Pasta, Frijoles Blancos, Espárragos, Tomate)  
Huevo Cocido  
Pan Integral  
Duraznos

14  
Ensalada de Pollo en Pan Integral  
Brocoli al vapor con Dip  
Sandía

8  
Espaguetis  
(Pasta, Carne Molida, Salsa de tomate, Queso)  
Brocoli al vapor con Dressing  
Pan Integral  
Salsa de Manzana

9  
Sandwich de Ensalada de Huevo en Pan Integral  
Brocoli y Coliflor con Dip  
Piña

20  
Sopa de tomate y albahaca  
(Tomate, Calabacin)  
Palitos de Queso  
Pan Integral  
Peras

21  
Sandwich de Pavo y Queso en Pan Integral  
Zanahorias al vapor con Dip  
Platanos

15  
Chile del suroeste  
(Frijoles, Zanahoria, Maíz, Pimiento)  
Pan Integral  
Piña

16  
Pizza  
(WGR Crust, Salsa de Tomate, Queso, Pavo ahumado)  
Zanahoria al vapor con Dressing  
Fresas

27  
Sopa de Pollo y Arroz  
(Arroz Integral, Pollo, Zanahoria, Cebolla, Apio)  
Galletas  
Duraznos

28  
Sloppy Joe's en pan Integral  
Batatas horneadas  
Fresas

22  
Pollo Desmenuzado con salsa BBQ en Pan Integral  
Batatas horneadas  
Salsa de Manzana

23  
Ensalada de Macarones  
(Pasta Integral, Zanahoria, Espárragos, Queso, Pimientos)  
Huevo Cocido  
Arándanos

29  
Tacos  
(Tortillas, Carne Molida, Frijoles, Salsa, Queso, Lechuga)  
Peras

30  
WGR Pan de Pita  
Hummus  
Palitos de Queso  
Zanahoria al vapor  
Salsa de Manzana

## ~Espárragos~

El tallo del Espárrago crece directamente en la tierra y se cosecha de Abril a Junio. ¡Pueden Crecer hasta una pulgada por hora!

Los espárragos son deliciosos hervidos, azados, o refritos. ¡Pruebe en agregarlos a sus platillos refritos, sopas o tacos!

Los espárragos son altos en acido fólico, Vitamina K, Vitamina A, y antioxidante, los cuales ayudan a que el cuerpo funcione correctamente.

Los niños pueden ayudar a preparar los espárragos al: Ayudar a quitar las puntas blancas, cortar los espárragos cocidos con un cuchillo: ¡Usando las manos para mezclar espárragos y aceite de oliva, sal y pimienta, para preparar para azar!



A los niños de 12-23 meses de edad se les ofrece leche materna y de los 24 meses en adelante se les ofrece leche 1% con el almuerzo.

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

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

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

Esta institución es un proveedor de oportunidades iguales.