Mayo 2025 Menu de Almuerzo

EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY HEAD START, AND ECEAP

Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
		1 Sandwich de Pavo y Queso en Pan de Hoagie Espárragos Con Dip Fruta Tropical	2 No Hay Clases
6 Sopa de Espárragos (Espárragos, Cebolla, Zanahoria) Huevo Cocido Pan Integral Peras	7 WGR Pan de Pita Hummus Palitos de Queso Pepino Platanos	8 Espaguetis (Pasta, Carne Molida, Salsa de tomate, Queso) Ensalada de lechuga con Dressing Pan Integral Manzanas Pequeñas	9 Sandwich de Ensalada de Huevo en Pan Integral Brocoli y Coliflor con Dip Piña
13 Sopa Minestrone (Pasta, Frijoles Blancos, Espárragos, Tomate) Huevo Cocido Pan Integral Duraznos	14 Ensalada de Pollo en Pan Integral Brocoli con Dip Sandía	15 Chile del suroeste (Frijoles, Zanahoria, Maíz, Pimiento) Pan Integral Piña	16 Plzza (WGR Crust, Salsa de Tomate, Queso, Pavo ahumado) Ensalada de lechuga con Dressing Fresas
20 Sopa de tomate y albahaca (Tomate, Calabacin) Palitos de Queso Pan Integral Peras	21 Sandwich de Pavo y Queso en Pan Integral Zanahorias con Dip Platanos	22 Pollo Desmenuzado con salsa BBQ en Pan Integral Batatas horneadas Salsa de Manzana	23 WGR Macaroni Salad (WGR Pasta, Shredded Carrots, Asparagus, Shredded Cheese, Pimentos) Hard Boiled Egg Arándanos
27 Sopa de Pollo y Arroz (Arroz Integral, Pollo, Zanahoria, Cebolla, Apio) Galletas Duraznos	28 Sloppy Joe's en pan Integral Batatas horneadas Fresas	29 Tacos (Tortillas, Carne Molida, Frijoles, Salsa, Queso, Lechuga) Peras	30 WGR Pan de Pita Hummus Palitos de Queso Zanahoria Manzanas Pequeñas

~Espárragos~

El tallo del Espárrago crece directamente en la tierra y se cosecha de Apbril 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!

No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú. Leche (1% bajo en grasa) se sirve en con cada almuerzo.

"WGR" significa enriquecido en grnao integro" y especifica que el producto contiene por lo menos 50% de grano íntegros.

Este institucion es un proveedor de oportunidades iguales.