

Septiembre 2024 EHS 1-3 Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

3

Sopa de Papa
Galletas
Huevo Cocido
Mandarinas

4

Sandwich de Pavo y
Queso con Pan Inte-
gral
Zanahoria al Vapor
con Dip
Manzanas Pequeñas

5

Ensalada de Huevo
WGR Pan
Batatas Honeadas
Peras

6

Pasta Honeada
(WGR Macarrones,
Queso, Salsa de
Tomate)
Brocoli al Vapor con Dip
WGR Panecillo
Piña

10

Sopa de Minestrone
(Pasta, Cebolla, Cal-
abacin, Tomates,
Garbanzo)
Palitos de Queso
WGR Panecillo
Duraznos

11

Espaguetis
(Fideos de Espaguetis,
Carne Molida, Salsa de
Tomate, Queso)
WGR Palito de Pan
Brocoli al Vapor con Dip
Peras

12

Chile del Suroeste
(Frijoles,
Zanahoria, Maiz
Pimiento)
WGR Panecillo
Salsa de Manzana

13

WGR Pan de Pita
Hummus
Palitos de Queso
Pepino
Mandarinas

17

Sopa de Guisante
(Guisantes, Pavo,
Apio, Zanahoria, Ce-
bolla)
WGR Panecillo
Fruta Tropical

18

WGR Ensalada de
Pasta
(Pesto, Pollo,
Calabacin, Tomates,
Queso)
Pepino con Dip
Platanos

19

Sandwich de Pavo
y Queso con Pan
Integral
Brocoli al Vapor
con Dip
Salsa de Manzana

20

Pizza
(WGR Crust, Salsa de
Tomate, Queso,
Pavo)
Zanahoria al vapor
con Dip
Piña

24

Sopa de Tomate
Albahaca (Tomate,
Calabacin)
Palitos de Queso
Panecillo Integral
Peras

25

Wraps de Pavo
Queso (Tortillas,
Lechuga, Pavo,
Queso)
Zanahoria al vapor
con Dip
Salsa de Manzana

26

Pollo dezmenuzad
con salsa BBQ en
Pan Integral
Ensalada de repollo
y manzana
Mandarinas

27

Ensalada de Huevo
con Pan Inte-
gral
Zanahoria al va-
por con Dip
Platanos

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

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

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.

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

Sabías...

¡Washington cultiva alrededor del 60% de las manzanas en toda América! Las variedades más cultivadas son las manzanas Red, Delicious, Gala y Fuji.

Las manzanas son ricas en fibra y vitamina C. La mayor parte de la fibra está en la piel y aproximadamente el 50% de la vitamina C está justo debajo de la piel. Por lo tanto, trate de dejar la cáscara para obtener el máximo de nutrientes.

Elija manzanas que sean firmes al tacto, sin hematomas y que tengan una piel suave.

Las manzanas almacenadas a temperatura ambiente maduran entre 8 y 10 veces más rápido que las que están en el refrigerador. Guarde las manzanas en el refrigerador en una bolsa de plástico durante al menos 3 semanas.

Hay más de 7500 variedades de manzanas. ¡Se cultivan 2500 variedades en los Estados Unidos!



Esta institución es un proveedor de oportunidades iguales.