

Septiembre 2024 Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes



4
Sandwich de Pavo y Queso con Pan Integral
Zanahorias con Dip
Manzanas Pequeñas



5
Sandwich de Pavo y Queso con Pan Integral
Zanahorias con Dip
Manzanas Pequeñas



6
Pasta Horneada (WGR Macarrones, Queso, Salsa de Tomate)
Brocoli con Dip
WGR Panecillo Piña

10
Sopa de Minestrone (Pasta, Cebolla, Calabacin, Tomates, Garbanzo)
Palitos de Queso
WGR Panecillo Duraznos

11
Espaguetis (Fideos de Espaguetis, Carne Molida, Salsa de Tomate, Queso)
WGR Palito de Pan Brocoli 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, Cebolla)
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 con Dip Salsa de Manzana



20
Pizza (WGR Crust, Salsa de Tomate, Queso, Pavo)
Ensalada de Lechuga con Dressing Piña

24
Sopa de Tomate Albahaca (Tomate, Calabacin)
Palitos de Queso Panecillo Integral Peras

25
Wraps de Pavo y Queso (Torillas, Lechuga, Pavo, Queso)
Zanahoria con Dip Salsa de Manzana



26
Pollo desmenuzado con salsa BBQ en Pan Integral
Ensalada de repollo y manzana Mandarinas



27
Ensalada de Huevo con Pan Integral
Zanahoria con Dip Platanos

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!



Pan Integral significa "enriquecido en grano íntegro" y especifica que el producto contiene por lo menos 50% de grano íntegros.

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 y desayuno