

Mayo 2024 Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

1

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

2

Sandwich de Pavo y
Queso con WGR Pan
Espárragos con Dip
Fruta tropical

3

No Hay Clases

7

Sopa de Espárragos
(Espárragos, Cebolla,
Ajo)
Huevo Cocido
WGR Palito de Pan
Peras

8

WGR Pan de Pita
Hummus
Palitos de Queso
Pepino
Platanos

9

Ensalada de Pasta
(WGR Pasta, Pesto,
Pollo, Espárragos,
Tomates, Queso)
Pepino con Dip
Mandarinas

10

Sandwich de Ensalada
de Huevos con
WGR Pan
Brocoli y
Coliflor con Dip
Piña

14

Sopa Minestrone
(Pasta, Frijol Blanco,
Tomate, Espárragos)
Huevo Cocido
WGR Panecillo
Duraznos

15

Sandwich de Ensalada
de Atun con WGR
Pan
Brocoli con Dip
Sandia

16

Chile del suroeste
(Frijoles, Zanahorias,
Maíz, Pimiento, Cebolla)
WGR Panecillo
Piña

17

Tazón de frijoles y
orzo (frijoles, orzo
pasta, maíz, pimientos,
cebolla, salsa,
queso)
WGR Panecillo
Fresas

21

Sopa de tomate y
albahaca
(Tomate, Calabacin)
Paltos de Queso
WGR Panecillo
Peras

22

Ensalada de Macarones
(Zanahoria, Espárragos,
Queso, Pimiento)
Huevo Cocido
Arándano

23

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

24

Sandwich de Pavo
y Queso con WGR
Pan
Zanahoria con Dip
Platanos

28

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

29

WGR Pan de Pita
Hummus
Palitos de Queso
Pepino
Peras

30

Tacos
(Tortillas, Carne Molidada,
Frijoles, Salsa,
Queso, Lechuga)
Manzanas Pequeñas

31

Mediterráneo
Ensalada de pasta
WGR Pasta, Garbanzos,
Queso,
Aderezo Italiano,
Espárragos, Aceitunas)
Fresas

~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!



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 grano integral" y especifica que el producto contiene por lo menos 50% de grano íntegros.

Este institucion es un proveedor de oportunidades iguales.