

Mayo 2024 Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP

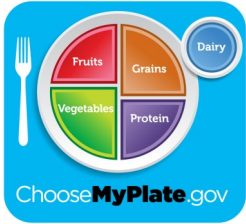


Martes

Miercoles

Jueves

Viernes



1
WGR Bagels con queso crema Duraznos

Queso Cottage
Mandarinas

2
Yogur con Pera y Avena

Mezcla de bocadilla
Piña

3
No Hay Clases

7
Cheerios Manzanas Pequeñas

WGR Bagels con queso crema
Platanos

8
WGR Panecillo Ingles con mantequilla de girasol Peras

Yogur
Mandarinas

9
Kix Cereal Duraznos

Galletas y Queso
Manzana Pequeñas

10
WGR Muffin de Platano Salsa de Manzana

Queso Cottage
Fruta Tropical

14
WGR Pretzel suave con Miel mostaza Piña

Mezcla de bocadilla
Duraznos

15
Cheerios Fruta Tropical

Queso Cottage
Peras

16
Yogur Duraznos

WGR Panecillo Ingles con mantequilla girasol
Salsa de Manzana

17
WGR Muffin de arándano Peras

WGR Bagels con queso crema
Mandarinas

21
Kix Cereal Piña

Galletas y Queso
Mandarinas

22
Mezcla de bocadilla (Cereal, Galletas, Fruta Seca) Duraznos

WGR Panecillo Ingles con mantequilla girasol
Salsa de Manzana

23
Yogur con Pera y Avena

WGR Muffin de arándano
Piña

24
WGR Bagels con queso crema Mandarinas

WGR Pretzel suave con Miel mostaza
Duraznos

28
Mezcla de bocadilla (Cereal, Galletas, Fruta Seca) Mandarinas

WGR Muffin de Platano
Peras

29
WGR Panecillo Ingles con mantequilla girasol Salsa de Manzanas

Yogur
Duraznos

30
Cheerios Peras

WGR Muffin de arándano
Piña

31
Yogur Mandarinas

Mezcla de bocadilla
Duraznos

Sabía Usted...

Los niños no pueden comer lo suficiente en solo 3 comidas porque sus estómagos son pequeños. Ellos crecen mejor con 3 comidas y 1 o 2 meriendas pequeñas cada día.

¡Las Meriendas deben ser Nutritivas!

Los niños que llenan sus estomaguitos con dulces, soda y papitas no tienen campo para comidas y meriendas nutritivas.

¡Hay que Planificar las Meriendas!

Traten de tener 1 a 2 horas sin comer antes de una comida. Los niños que meriendan todo el día quizás no tengan hambre a las horas de comida. Si van a almorzar a las 12:00, coman su merienda a las 10:00.

¡Prueben estas Meriendas Divertidas en Casa!

Cerezas con Yogur - Inmersa fresas, moras, arándanos azules frescos en yogur. Colóquelos en el congelador hasta que el yogur congele completamente.

Pinchos de Fruta - Ponga trozos de fruta y quesos suaves en palitos de pretzel o pinchos.

WGR" significa enriquecida en grano integral y especifica que el producto contiene por lo menos 50% de grano integros.

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