

Enero 2026 EHS 1-3 Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



| Martes | Miercoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|---|
| 6 Cheerios Duraznos <hr/> Queso y Galletas Piña | 7 Yogur y Peras con Avena <hr/> WGR Galletas Purè de Manzana | 8 WGR Muffin de Arándano Platanos <hr/> Kix Cereal Mandarinas | 9 WGR Bagel Con Queso Crema Piña <hr/> WGR Muffin de Arándano Purè de Manzana |
| 13 Kix Cereal Duraznos <hr/> WGR Muffin Ingles con Jalea Mandarinas | 14 WGR Mezcla de bocadillas (WGR Cereal, WGR Galletas) Melón <hr/> WGR Bagel con Queso Crema Peras | 15 Yogurt y Peras con Avena <hr/> Chex Cereal Purè de Manzana | 16 WGR Pretzel suave con miel mostaza Piña <hr/> WGR Pan de Platano Mandarinas |
| 20 WGR Muffin Ingles con Jalea Purè de Manzana <hr/> Queso y Galltas Mandarinas | 21 WGR Bagel Con Queso Crema Duraznos <hr/> WGR Mezcla de bocadillas Purè de Manzana | 22 Yogur Duraznos <hr/> Cheerios Piña | 23 WGR Muffin de calabacin Peras <hr/> WGR Pretzel suave cone miel mostaza Mandarinas |
| 27 Cheerios Purè de Manzana <hr/> WGR Bagel con Queso Crema Peras | 28 WGR Mezcla de bocadillas (WGR Cereal, WGR Galletas) Platanos <hr/> Yogur Piña | 29 WGR Pan de platano Peras <hr/> Queso y Galletas Purè de Manzana | 30 WGR Bagels con Queso Crema Duraznos <hr/> WGR Muffin de Calabacin Mandarinas |

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

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

A los bebes de 0-11 mese se lese ofrece leche maternal, formula, y cereal de bebes forificado con hierro en cada comida.

A los ninos de 12-23 meses de edad se les ofrece leche integra y de los 24 meses en adelante se les ofece leche 1 % con el almuerzo y desayuno

Ayudantes de Cocina! iLa mejor manera de enseñarle a su hijo acerca de una alimentacion saludable es cocina y comer juntos!

Lleva a tu hijo pequeno a la cocina contigo. Recuerda: iseguridad primero! Mantega a los niños pequeños alejados de las estufas calientes, cuchillos afilados y aparatos eléctricos.

Los niños que ayudan a elegir, lavar y cocinar nuevos alimentos teinen más probabilides de probarlos. iNo se olvide de alabar a su hijo con fruencia y decirle lo orgulloso que está de su trabajo! iiiQue te diviertas!!

Deja Que Tu Hijo TeAyude:

Lavar frutas y verduras!

Cortar la lechuga en trozos pequeños para una ensalada.

iMachaca papas, calabacines o tubérculos!

Pelar las frutas y los huevos duros.

Revuelva la masa en un bol!

