

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

Queso y Galletas
Piña

7

Yogur y Peras con
Avena

WGR Galletas
Puré de Manzana

8

WGR Muffin de
Arándano
Plátanos

Kix Cereal
Mandarinas

9

WGR Bagel
Con Queso Crema
Piña

WGR Muffin de
Arándano
Puré de Manzana

13

Kix Cereal
Duraznos

WGR Muffin Ingles
con Jalea
Mandarinas

14

WGR Mezcla de bo-
cadillas (WGR Cere-
al, WGR Galletas)
Melón

WGR Bagel con
Queso Crema
Peras

15

Yogurt y Peras con
Avena

Chex Cereal
Puré de Manzana

16

WGR Pretzel suave
con miel mostaza
Piña

WGR Pan de
Platano
Mandarinas

20

WGR Muffin Ingles
con Jalea
Puré de Manzana

Queso y Galletas
Mandarinas

21

WGR Bagel Con
Queso Crema
Duraznos

WGR Mezcla de bo-
cadillas
Puré de Manzana

22

Yogur
Duraznos

Cheerios
Piña

23

WGR Muffin de cala-
bacin
Peras

WGR Pretzel suave
cone miel mostaza
Mandarinas

27

Cheerios
Puré de Manzana

WGR Bagel con
Queso Crema
Peras

28

WGR Mezcla de bo-
cadillas (WGR Cere-
al, WGR Galletas)
Plátanos

Yogur
Piña

29

WGR Pan de
platano
Peras

Queso y Galletas
Puré de Manzana

30

WGR Bagels con
Queso Crema
Duraznos

WGR Muffin de
Calabacin
Mandarinas

WGR "significa en-
riquecido en grano
integro" y especifica
que el producto con-
tiene por lo menos
50% de granos in-
tegros.

**No se usan caca-
huates, productos de
Puerco en la prepara-
ción de ningún platillo
del menú. Leche (1%
bajo en grasa) se sirve
en con cada almuerzo**

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

**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 y desayuno**

Ayudantes de Cocina!

La mejor manera de ense-
ñarle a su hijo acerca de una
alimentación saludable es
cocina y comer juntos!

Lleva a tu hijo pequeño a la
cocina contigo. Recuerda:
la seguridad primero! Mantén 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
tienen más probabilidades de
probarlos. ¡No se olvide de alabar
a su hijo con fruancia y decirle lo
orgulloso que está de su trabajo!

¡Qué te diviertas!!

Deja Que Tu Hijo

TeAyude:

Lavar frutas y
verduras!

Cortar la lechu-
ga en trozos
pequeños para
una ensalada.

¡Machaca pa-
pas, calabacines
o tubérculos!



Pelar las fru-
tas y los hue-
vos duros.

Revuelva la
masa en un
bol!