

Enero 2026 EHS 6-11m Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
6 Cereal de bebes Duraznos ----- Queso y Galletas Piña	7 Queso Cottage Peras ----- Cheerios Purè de Manzana	8 Yogur Platanos ----- Chex Cereal Mandarinas	9 Queso en cubitos Cheerios Piña ----- WGR Muffin de arándano Purè de Manzana
13 Cereal de bebes Duraznos ----- WGR Galletas Mandarinas	14 Queso Cottage Melón ----- Cheerios Peras	15 Yogur Peras ----- Chex Cereal Purè de Manzana	16 Huevo cocido en cubitos Chex Cereal Piña ----- WGR pan de plátano Mandarinas
20 Cereal de bebes Purè de Manzana ----- Queso y Galletas Mandarinas	21 Queso Cottage Duraznos ----- Chex Cereal Purè de Manzana	22 Yogur Duraznos ----- Cheerios Piña	23 Queso en cubitos WGR Muffin de Calabacin Peras ----- Queso y Galletas Mandarinas
27 Cereal de bebes Purè de Manzana ----- WGR Galletas Peras	28 Queso Cottage Platanos ----- Cheerios Piña	29 Yogur Duraznos ----- WGR Muffin de Calabacin Mandarinas	30 Huevo cocido en cubitos WGR Pan de Plátano Peras ----- Queso y Galletas Duraznos

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!

