

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
Puré de Manzana

8

Yogur
Plátanos

Chex Cereal
Mandarinas

9

Queso en cubitos
Cheerios
Piña

WGR Muffin de
arándano
Puré de Manzana

13

Cereal de bebes
Duraznos

WGR Galletas
Mandarinas

14

Queso Cottage
Melón

Cheerios
Peras

15

Yogur
Peras

Chex Cereal
Puré de Manzana

16

Huevo cocido en
cubitos
Chex Cereal
Piña

WGR pan de platano
Mandarinas

20

Cereal de bebes
Puré de Manzana

Queso y Galletas
Mandarinas

21

Queso Cottage
Duraznos

Chex Cereal
Puré de Manzana

22

Yogur
Duraznos

Cheerios
Piña

23

Queso en cubitos
WGR Muffin de Cala-
bacin
Peras

Queso y Galletas
Mandarinas

27

Cereal de bebes
Puré de Manzana

WGR Galletas
Peras

28

Queso Cottage
Plátanos

Cheerios
Piña

29

Yogur
Duraznos

WGR Muffin de
Calabacin
Mandarinas

30

Huevo cocido en
cubitos
WGR Pan de Platano
Peras

Queso y Galletas
Duraznos

"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-
huotas, 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!