

Enero 2026 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 Manzanas Pequeñas
13 Kix Cereal Duraznos <hr/> WGR Muffin Ingles con mantequilla con girasol Mandarinas	14 WGR Mezcla de bocadillas (WGR Cereal, WGR Galletas, Fruta Seca) 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 Fruta Tropical
20 WGR Muffin Ingles con mantequilla de girasol Manzana Pequeñas <hr/> Queso y Galletas Mandarinas	21 WGR Bagel Con Queso Crema Fruta Tropical <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, Fruta Seca) Platanos <hr/> Yogur Manzanas Pequeñas	29 WGR Pan de platano Peras <hr/> Queso y Galletas Manzana Pequeñas	30 WGR Bagels con Queso Crema Duraznos <hr/> WGR Muffin de Calabacin Mandarinas

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

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

