

Enero 2026 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 Manzanas Pequeñas
13 Kix Cereal Duraznos WGR Muffin Ingles con mantequilla con girasol Mandarinas	14 WGR Mezcla de bo- cadillas (WGR Cereal, WGR Galletas, Fruta Seca) Méjolán 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 Fruta Tropical
20 WGR Muffin Ingles con mantequilla de girasol Manzana Pequeñas Queso y Galletas Mandarinas	21 WGR Bagel Con Queso Crema Fruta Tropical 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 b- cadillas (WGR Cere- al, WGR Galletas, Fruta Seca) Plátanos Yogur Manzanas Pequeñas	29 WGR Pan de platano Peras Queso y Galletas Manzana Peque- ñas	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
y desayuno

Ayudantes de Cocina!

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

Lleva a tu hijo pequeño 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
te tienen más probabilidades de
probarlos. ¡No se olvide de alabar
a su hijo con fruancia y decirle lo
orgulloso que está de su trabajo!

¡¡¡Que 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!