

Marzo 2026 EHS 1-3 Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



Marzo es el mes Nacional de



Celebre desarrollando nuevos
objetivos de nutrición familiar
este mes. Tú podrías:

¡Pruebe una
nueva verdura
cada semana!



¡Bebe más
agua en lugar
de bebidas!



¡Evita los pasillos
de las merien-
das, los dulces y
los refrescos!



¡Servir cenas
con los 5
grupos de ali-
mentos!

¡Desarrolla un
menú semanal
y cocina en
casa!

¡Deje que su hijo
le ayude a pre-
parar bocadillos
nutritivos!

Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
3 Cheerios Duraznos WGR Bagel Con queso crema Peras	4 Yogur con avena Piña WGR Pretzel Suave con Miel Mostaza Mandarinas	5 WGR Mezcla de bocadillos (WGR Cereal, WGR Galletas) Platanos WGR Muffin Ingles con mantequilla de girasol Puré de manzana	6 Yogur con pera y Avena WGR Galletas Graham Duraznos
10 WGR Muffin Ingles con jalea Mandarinas Cheerios Peras	11 WGR Bagel con queso crema Duraznos Galletas y queso Platanos	12 Yogur con Avena Peras Kix Cereal Puré de Manzana	13 WGR Muffin de arándano Duraznos WGR Pretzel Suave con miel mostaza Mandarinas
17 Kix Cereal Mandarinas WGR Bagel con queso crema Duraznos	18 Cheerios Peras WGR Pretzel Suave con miel mostaza Naranjas	19 WGR Mezcla de bocadillos (WGR Cereal, WGR Galletas) Puré de Manzana WGR Muffin Ingles con jalea Piña	20 WGR Muffin de platanos Mandarinas Cheerios Duraznos
24 Cheerios Peras WGR Pretzel Suave con miel mostaza Puré de Manzana	25 WGR Muffin Ingles con jalea Mandarinas WGR Muffin de Platano Peras	26 Yogur con Avena Duraznos WGR Bagel con queso crema Platanos	27 Chex Cereal Puré de manzana WGR Galletas Graham Peras
31 WGR Bagel con queso crema Duraznos Galletas y Queso Mandarinas	WGR" significa enriquecido en grano integro" 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. 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.		

Esta institución es un proveedor de oportunidades iguales