

Marzo 2026 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!

No se usan caca-
huates, productos de
Puerco en la prepar-
ación de ningún
platillo del menú.
Leche (1% bajo en
grasa) se sirve en
con cada almuerzo.

WGR" significa en-
riquecido en grano
integral" y especifica
que el product con-
tiene por lo menos
50% de granos in-
tegrales y desayuno.

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 Gal-
letas, Fruta seca)
~~Platanos~~
WGR Muffin Ingles con
mantequilla de girasol
Puré de manzana

6

**Yogur con pera y
Avena**

WGR Galletas
Graham
Fruta Tropical

10

WGR Muffin Ingles
con mantequilla
de girasol
Mandarinas
Cheerios
Peras

11

**WGR Bagel con
queso crema
Fruta tropical**

Galletas y queso
Platanos

12

**Yogur con Avena
Peras**

Kix Cereal
Manzanas Peque-
ñas

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 Gal-
letas, Fruta Seca)
~~Fruta tropical~~
WGR Muffin Ingles con
mantequilla de girasol
Piña

20

**WGR Muffin de
platanos
Mandarinas**

Cheerios
Duraznos

24

**Cheerios
Peras**

WGR Pretzel Suave
con miel mostaza
Manzanas
Pequeñas

25

WGR Muffin Ingles con
mantequilla de
girasol
Mandarinas
WGR Muffin de Plata-
no
Peras

26

**Yogur con Avena
Duraznos**

WGR Bagel con
queso crema
Platanos

27

**Chex Cereal
Puré de manzana**

WGR Galletas
Graham
Fruta Tropical

31

No hay clases