

Abril 2026 Menu de Desayuno y Merienda

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

No Hay Clases Abril 1-10

14

Cheerios
Peras

Galletas y Queso
Fruta Tropical

15

WGR Bagel con
Queso Crema
Piña

WGR Pan de
Arándano
Pears

16

Yogur con Avena
Duraznos

WGR Mezcla de Bo-
cadillas
Fruta Tropical

17

WGR Muffin de
Zanahorias
Platanos

WGR Muffin Ingles con
mantequilla de girasol
Puré de Manzana

21

Chex Cereal
Duraznos

WGR Pretzel suave
con miel mostaza
Piña

22

WGR Mezcla de bo-
cadillas
(WGR Cereal, WGR
Galletas, Fruta Seca)
Platanos
Yogur
Mandarinas

23

WGR Muffin Ingles
con mantequilla de
girasol
Fruta Tropical

WGR Muffin de
Zanahoria
Peras

24

WGR Muffin de
Platano
Manzanas Pequeñas

Cheerios
Duraznos

28

Kix Cereal
Duraznos

WGR Bagel con
Queso Crema
Peras

29

Yogur con Avena
Duraznos

WGR Muffin de
Platano
Puré de Manzana

30

WGR Bagel con Queso
Crema
Mandarinas

Cheerios
Peras

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.

“WGR” significa en-
riquecido en grano
entero” y especifica
que el producto con-
tiene por lo menos 50%
de grano enteros.

Esta institución es un proveedor de oportunidades iguales



EDMONDS COLLEGE

HEAD START AND
EARLY HEAD START



“Cavar en” a Jardineria!

¡Abril es el mes perfecto para comenzar a preparar un pequeño jardín! Plante verduras que le gusten a su familia, como: tomates, lechuga, cilantro, judías verdes, pimientos y Calabacines.



¿no itnes espacio para un jardín? Esta bien!

Puede cultivar algunas verduras en grandes cubos en su porche, terraza o en la puerta de su casa.



Deje que su hijo lo ayude a plantar, regar y cosechar

los vegetales. A los niños les encanta ver crecer las plantas y les fascinará ver de dónde provienen realmente las verduras(no en el supermercado).

Zanahoria al horno “Papa Fritas”

INGREDIENTES:

- 2 libras de Zanahorias
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal o sal de ajo
- 1/8 cucharadita de pimiento molida

DIRECCIONES:

1. Caliente el horno a 425 gradas F. Cubra una cacerola poco profunda con papel de aluminio(si lo desea, para una fácil limpieza)
2. Con un cuchillo afilado, corte la punta y el extremo de cada zanahoria.
3. Corte las zanahorias en palitos corándolas por la mitad, luego córtelas a lo largo, luego córtelas nuevamente
4. En un bol para mezclar, combine los palitos de zanahoria, el aceite de olive la sal y la pimiento. Revuelva hasta que todos estén cubiertos uniformemente.
5. Coloque las zanahorias en la sartén, en una sola capa, Hornee por 20 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas.
6. Sirva caliente o a temperatura ambiente con la salsa favorite de su hijo. ¡Disfrutar!

