

Mayo 2026 EHS 1-3 Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes



5
Cheerios
Puré de Manzana

WGR Bagels con
Queso Crema
Platanos

6
WGR Muffin de
Arándano
Peras

Yogur
Duraznos

7
Kix Cereal
Mandarinas

Galletas y Queso
Piña

8
WGR Muffins de
Platano
Puré de Manzana

Mezcla de bo-
cadillos
Peras

12
Kix Cereal
Mandarinas

WGR Pretzel Suave
con Miel Mostaza
Piña

13
WGR Bagels con
Queso Crema
Platanos

Galletas y Queso
Peras

14
Yogur con Avena
Duraznos

WGR Muffin Ingles
con mantequilla
de girasol
Puré de Manzana

15
WGR Muffin de
Calabacín
Peras

WGR Bagels con
Queso Crema
Mandarinas

19
Kix Cereal
Piña

Galletas y Queso
Mandarinas

20
Mezcla de bocadillo
(Cereal, Galletas,
Fruta Seca)
Duraznos

WGR Muffin Ingles
con Jalea
Puré de Manzana

21
Yogur con Avena
Peras

WGR Pan de
platano
Piña

22
WGR Bagels con
Queso Crema
Mandarinas

WGR Pretzel Suave
con miel mostaza
Duraznos

26
Chex Cereal
Mandarinas

WGR Bagel con
Queso Crema
Peras

27
WGR Muffin Ingles
con Jalea
Puré de Manzana

Yogur
Duraznos

28
Cheerios
Platanos

WGR Muffin de
Arándano
Piña

29
WGR Muffin de
Platanos
Mandarinas

Kix Cereal
Duraznos

1
No Hay Clases

Sabía Usted...

Los niños no pueden comer lo suficiente en solo 3 comidas porque sus estómagos son pequeños. Ellos crecen mejor con 3 comidas y 1 o 2 meriendas pequeñas cada día.

¡Las Meriendas deben ser Nutritivas!

Los niños que llenan sus estomaguitos con dulces, soda y papitas no tienen campo para comidas y meriendas nutritivas.

¡Hay que Planificar las Meriendas!

Traten de tener 1 a 2 horas sin comer antes de una comida. Los niños que meriendan todo el día quizás no tengan hambre a las horas de comida. Si van a almorzar a las 12:00, coman su merienda a las 10:00.

A los niños de 12-23 meses de edad se les ofrece leche entera y de los 24 meses en adelante se les ofrece leche 1% con el almuerzo.

A los bebés de 0-11 meses se les ofrece leche materna, fórmula, y cereal de bebés fortificado con hierro en cada comida.

WGR" significa enriquecido en grano integral" y especifica que el producto contiene por lo menos 50% de granos integrales.

No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú.