

Mayo 2026 Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START

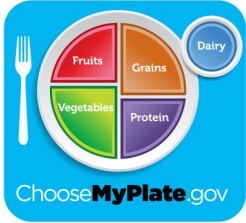


Martes

Miercoles

Jueves

Viernes



1

No Hay Clases

5

**Cheerios
Manzana
Pequeñas**

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
Fruta Tropical

12

**Kix Cereal
Mandarinas**

WGR Pretzel Suave
con Miel Mostaza
Piña

13

**WGR Bagels con
Queso Crema
Fruta Tropical**

Galletas y Queso
Peras

14

**Yogur
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 mantequilla de
girasol
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 Ingle
con mantequilla
de girasol
Puré de Manzana**

Yogur
Duraznos

28

**Cheerios
Platanos**

WGR Muffin de
Arándano
Piña

29

**WGR Muffin de
Platanos
Mandarinas**

Kix Cereal
Duraznos

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.

¡Prueben estas Meriendas Divertidas en Casa!

Cerezas con Yogur - Inmersa fresas, moras, arándanos azules frescos en yogur. Colóquelos en el congelador hasta que el yogur congele completamente.

Pinchos de Fruta - Ponga trozos de fruta y quesos suaves en palitos de pretzel o pinchos.

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

No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú. Leche (1% bajo en grasa) se sirve en con cada desayuno.