

Noviembre 2025 EHS 1-3años Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

4

Kix Cereal
Piña

WGR Panecillo
Ingles con Jalea
Duraznos

5

Yogur con Peras y
Avena

WGR Pretzel Suave
con Miel Mostaza
Platanos

6

Cheerios
Mandarinas

Queso y Galletas
Peras

7

WGR Bagel con
Queso Crema
Peras

WGR Muffin de
Manzana
Puré de Manzana

11

No Hay Classes

12

Mezcla de bocadillo
(WGR Cereal, WGR
Galletas)
Puré de Manzana

WGR Panecillo Ingles
con Jalea
Duraznos

13

WGR Bagel con
Queso Crema
Platanos

WGR Muffin de
Platanos
Peras

14

WGR Muffin de
Batatas
Duraznos

WGR Mezcla de
bocadillos
Mandarinas

18

Kix Cereal
Mandarinas

Queso y Galletas
Peras

19

WGR Pretzel Suave
con Miel Mostaza
Duraznos

WGR Muffin de Bata-
tas
Mandarinas

20

WGR Panecillo In-
gles con Jalea
Peras

Cheerios
Platanos

21

Yogur
Duraznos

WGR Mezcla de
bocadillos
Mandarinas

25

Chex Cereal
Duraznos

WGR Bagel con
Queso Crema
Mandarinas

26

Kix Cereal
Platanos

WGR Muffin de
Platanos
Peras

27

No Hay Classes

28

No Hay Classes

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

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.

5 Deliciosas formas de Disfrutar Batatas!

1. **Una Merienda Crujiente y Saludable.** Traten de disfrutar de las papitas de batata. Partelos bien delgaditos y agregue con un pincel de cocina aceite de olive. Hornee a 350 grados por 15 minutos o hasta que estén levemente dorados y crujientes.
2. **La Nueva ensalada de papa.** Substituya las papas regulares por el en su receta favorita de ensalada de papa.
3. **Papitas a la francesa de Batata.** Las papitas a la francesa de batata son un platillo delicioso. Parta el batata en cuartos y agregue aceite de olive. Hornee a 400 grados por 40-60 minutos. Para un toque de condimento., agregue un poquito de pimienta cayena.
4. **Cubra su ensalada.** Las batatas son aderezos dulces para ensaladas. Combine batatas cortadas en cubitos, trozos de piña, manzanas, apio y anacardos. Sirva sobre ensalada de verduras.
5. **¡Hornear, asar o cocinar al vapor!** ¡Elige un método de cocción y disfruta! Use batatas enteras sin pelar como guarnición para cualquier comida.

~Odia Verduras?~



Le parece que a su niño no le gustan ninguna verdura? Es normal! No se preocupe de tratar de forzar a su a que se las coma, en lugar trate de alientelo! Puede tomar entre 10-20 veces de exponerlo a un alimento Nuevo antes de que le guste a su niño. Así que no se rinda! Siga ofreciéndolo; ¡está haciendo un buen trabajo! A veces lo que se necesita es el ofrecer una verdura en una forma diferente. Quizas a su niño no le guste el puré de batata pero las papitas de batatas puede que se convierta en su Nuevo alimento.

Esta es una institución que es un proveedor de oportunidades iguales.