

Diciembre 2025 Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

2

Kix Cereal
Mandarinas

Yogur
Peras

3

Mezcla de bocadillos
(WGR Cereal, Gal-
letas, Fruta seca)
Platanos



WGR Bagels con
Queso Crema
Duraznos

4

WGR Muffin de
Calabaza
Mandarinas

Cheerios
Manzanas Pequeñas

5

WGR Pretzel Suave
con Miel Mostaza
Pure de Manzana

WGR Muffin de
Arándano
Duraznos

9

Cheerios
Peras

Galletas y Queso
Mandarinas

10

WGR Pan de Plátano
Manzanas Pequeñas

Queso Cottage
Peras

11

Yogur con
Duraznos y Avena

Kix Cereal
Fruta Tropical

12

WGR Muffin de Cal-
baza
Piña

Mezcla de bocadillos
(WGR Cereal, Gal-
letas, Fruta Seca)
Peras



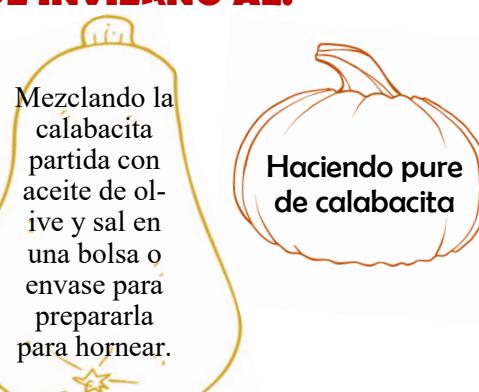
No Hay Clases
Diciembre 12 a Enero 5

¡Nos vemos el 6 de Enero!

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

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

**LOS NIÑOS LE PUEDEN
AYUDAR A COCINAR LA CAL-
ABAZA DE INVIERNO AL:**



La Cosecha del Mes

Calabaza de Invierno!!

Este mes estamos aprendiendo sobre la Calabaza de invierno. Las calabazas son plantas de huerta. Las calabazas vienen en dos variedades: Verano e invierno. Las calabazas de invierno son deliciosas azadas, azadas, hervidas, refritas o en el microondas. Puede encontrar las calabazas en su Mercado de granjeros locales o el supermercado. Las calabazas con la pulpa Amarillo obscuro o anaranjada están llenas de vitamina A y tienen nutrientes extra! Cada variedad tiene un sabor único, pruebenlas todas! Tal y como: butternut, delicata, espagueti, bellota, hubbard y kabocha. Escojalas que estén firmes y pesadas para su tamaño. Las puede guardar todo el invierno en un lugar fresco y seco por hasta 3 meses! Preguntele a su hijo sobre las calabazas que servimos en el aula.