

Diciembre 2025 Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

**Kix Cereal
Mandarinas**

Yogur
Peras

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

WGR Bagels con
Queso Crema
Duraznos

**WGR Muffin de
Calabaza
Mandarinas**

Cheerios
Manzanas Pequeñas

**WGR Pretzel Suave
con Miel Mostaza
Pure de Manzana**

WGR Muffin de
Arándano
Duraznos

**Cheerios
Peras**

Galletas y Queso
Mandarinas

**WGR Pan de Platanos
Manzanas Pequeñas**

Queso Cottage
Peras

**Yogur con
Duraznos y Avena**

Kix Cereal
Fruta Tropical

**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 en-
riquecido en grano
integral" y especifica
que el product con-
tiene por lo menos
50% de granos in-
tegrales.**

**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:**



Mezclando la
calabacita
partida con
aceite de ol-
ive y sal en
una bolsa o
envase para
prepararla
para hornear.

**Haciendo pure
de calabacita**

Mezclando la calabacita
con salsa de tomate o
especias

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 oscuro o anaranjada estan llenas de vitamina A y tienen nutrientes extra! Cada variedad tiene un sabor unico, pruebenlas todas! Tal y como: butternut, delicata, espagueti, bellota, hubbarb y kabocha. Escojalas que esten fimes y pesadas para su tamano. 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.