

# Menú de desayuno y aperitivos para niños de 1-3 años, marzo 2025



EDMONDS COLLEGE  
HEAD START, EARLY  
HEAD START, AND ECEAP



**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

4

Cereales Cheerios  
Melocotones

Bagel integral  
con queso crema  
Peras

5

Pretzel blando integral  
con mostaza y miel  
Bocaditos de piña

Yogur  
Mandarinas

6

Mix de aperitivos  
(Cereales, galletitas)  
Plátanos

Muffin inglés integral  
con mermelada  
Puré de manzana

7

Parfait de yogur y  
pera con cobertura de  
avena integral

Queso y galletitas  
saladas  
Melocotones

11

Muffin inglés integral  
con mermelada  
Mandarinas

Cereales Cheerios  
Peras

12

Bagel integral con  
queso crema  
Melocotones

Queso y  
galletitas saladas  
Plátanos

13

Yogur Peras

Cereales Chex  
Mini manzanas

14

Muffin integral de  
arándanos  
Melocotones

Requesón  
Mandarinas

18

Cereales Chex  
Mandarinas

Bagel integral con  
queso crema  
Melocotones

19

Pretzel blando  
integral con mostaza y  
miel Peras

Yogur  
Gajos de naranja

20

Mix de aperitivos  
(Cereales, galletitas)  
Melocotones

Muffin inglés integral  
con mermelada  
Bocaditos de piña

21

Muffin integral  
de plátano Kiwi

Cereales Cheerios  
Melocotones

25

Cereales Cheerios  
Peras

Pretzel blando integral  
con mostaza y miel  
Puré de manzana

26

Muffin inglés integral  
con mermelada  
Mandarinas

Muffin integral de  
plátano Peras

27

Yogur  
Melocotones

Muffin inglés integral  
con mermelada  
Plátanos

28

Cereales Chex  
Puré de manzana

Mix de aperitivos  
(Cereales, galletitas)  
Bocaditos de piña

## ¡Marzo es el mes



## nacional!

Celébralo marcándote nuevos objetivos de nutrición familiar este mes. Podrías:

¡Prueba una  
verdura nueva  
cada semana!



¡Bebe más  
agua en vez  
de bebidas  
azucaradas!

¡Evita pasar por  
los pasillos de  
aperitivos, dulces  
y refrescos del  
supermercado!

¡Prepara un  
menú semanal  
y cocina en  
casa!

¡Prepara cenas  
que contengan  
los 5 grupos de  
alimentos!

¡Deja que tus  
hijos te ayuden  
a preparar  
aperitivos  
nutritivos!

«Integral» significa «rico en cereales de grano entero» e indica que el producto contiene al menos un 50 % de cereales integrales.

No se utilizan cacahuetes, frutos secos ni productos derivados del cerdo en la preparación de ningún plato del menú.

A los bebés de 0 a 11 meses se les ofrece leche materna o de fórmula.

A los niños de 12 a 23 meses se les ofrece leche entera y a todos los mayores de 24 meses se les ofrece leche con un 1 % M. G. en el almuerzo y el desayuno.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.