

Menú de desayuno y aperitivos, marzo de 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

Mezcla de aperitivos de
lujo (cereales, galletitas
saladas, fruta deshidra-
rada) Plátanos

Panecillo inglés integral con
mantequilla de semillas de
girasol Mini manzanas

7

Parfait de yogur y pera
con cobertura de
avena integral

Queso y galletitas
saladas Fruta tropical

11

Panecillo inglés integral
con mantequilla de
semillas de girasol
Mandarinas

Cereales Cheerios
Peras

12

Bagel integral con
queso crema
Fruta tropical

Queso y galletitas
saladas Plátanos

13

Yogur
Peras

Cereales Kix
Mini manzanas

14

Muffin integral de
arándanos
Melocotones

Requesón
Mandarinas

18

Cereales Kix
Mandarinas

Bagel integral con
queso crema
Melocotones

19

Pretzel blando
integral con mostaza y
miel Peras

Yogur
Gajos de naranja

20

Mezcla de aperitivos
de lujo (cereales, galletitas
saladas, fruta deshidratada)
Fruta tropical

Panecillo inglés integral
con mantequilla de
semillas de girasol
Bocaditos de piña

21

Muffin integral
de plátano
Kiwi

Cereales Cheerios
Melocotones

25

Cereales Cheerios
Peras

Pretzel blando integral
con mostaza y miel
Mini manzanas

26

Panecillo inglés
integral con mantequilla
de semillas de girasol
Mandarinas

Muffin integral
de plátano
Peras

27

Yogur
Melocotones

Panecillo inglés integral
con mantequilla de
semillas de girasol
Plátanos

28

Cereales Chex
Puré de manzana

Mezcla de
aperitivos de lujo
Fruta tropical

¡Marzo es el mes

NUTRITION

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!

No se utilizan
cacahuets, frutos secos
ni productos derivados
del cerdo en la
preparación de ningún
plato del menú. Se sirve
leche (1 % M. G.) en
todos los desayunos.

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

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.