

# Mayo 2025 EH\$ 1-3 Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE  
HEAD START, EARLY  
HEAD START, AND ECEAP



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes



**6**  
**Cheerios**  
**Salsa de Manzana**  
-----  
WGR Bagels con Queso Crema Platanos

**7**  
**WGR Muffin Ingleses con Jalea Peras**  
-----  
Yogur Mandarinas

**8**  
**Chex Cereal Duraznos**  
-----  
Queso y Galletas Piña

**9**  
**WGR Muffin de Platanos Salsa de Manzana**  
-----  
Queso Cottage Mandarinas

**13**  
**WGR Pretzel Suave con Miel Mostaza Piña**  
-----  
Chex Cereal Duraznos

**14**  
**WGR Bagels con Queso Crema Mandarinas**  
-----  
Queso y Galletas Peras

**15**  
**Yogur Duraznos**  
-----  
WGR Muffin Ingleses con Jalea Salsa de Manzana

**16**  
**WGR Muffin de Calabacín Peras**  
-----  
WGR Bagels con Queso Crema Mandarinas

**20**  
**Cheerios Piña**  
-----  
Queso y Galletas Mandarinas

**21**  
**Mezcla de bocadillos (Cereal, Galletas) Duraznos**  
-----  
WGR Muffin Ingleses con Jalea Salsa de Manzana

**22**  
**Yogur con Pera y Avena**  
-----  
WGR Muffin de Arándanos Piña

**23**  
**WGR Bagels con Queso Crema Mandarinas**  
-----  
WGR Soft Pretzel con miel mostaza Duraznos

**27**  
**Chex Cereal Mandarinas**  
-----  
WGR Muffin de Platanos Peras

**28**  
**WGR Muffin Ingleses con Jalea Salsa de Manzana**  
-----  
Yogur Duraznos

**29**  
**Cheerios Peras**  
-----  
WGR Muffin de Arándano Piña

**30**  
**WGR Muffin de Platano Mandarinas**  
-----  
Chex Cereal Duraznos

**1**  
**WGR Pretzel Suave con Miel Mostaza Peras**  
-----  
Mezcla de bocadillos Piña

**2**  
**No Hay Clases**

## Sabía Usted...

Los niños no pueden comer lo suficiente en solo 3 comidas porque sus estómagos son pequeños. Ellos crecen mejor con 3 comidas y 1 o 2 meriendas pequeñas cada día.

### ¡Las Meriendas deben ser Nutritivas!

Los niños que llenan sus estomaguitos con dulces, soda y papitas no tienen campo para comidas y meriendas nutritivas.

### ¡Hay que Planificar las Meriendas!

Traten de tener 1 a 2 horas sin comer antes de una comida. Los niños que meriendan todo el día quizás no tengan hambre a las horas de comida. Si van a almorzar a las 12:00, coman su merienda a las 10:00.

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

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.