

Mayo 2025 Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP

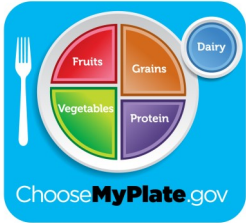


Martes

Miercoles

Jueves

Viernes



**Cheerios
Manzana Peque-
ñas**

WGR Bagels con
Queso Crema
Platanos

**WGR Muffin In-
gleses con mante-
quilla de girasol**

Peras
Yogur
Mandarinas

**Kix Cereal
Duraznos**

Queso y Galletas
Piña

**WGR Muffin de
Platanos**

Salsa de Manzana
Mezcla de bo-
cadillos
Fruta Tropical

**WGR Pretzel Suave
con Miel Mostaza**

Piña
Kix Cereal
Duraznos

**WGR Bagels con
Queso Crema**

Fruta Tropical
Queso y Galletas
Peras

**Yogur
Duraznos**

WGR Muffin In-
gleses con mante-
quilla de girasol
Salsa de Manzana

**WGR Muffin de
Calabacin**

Peras
WGR Bagels con
Queso Crema
Mandarinas

**Kix Cereal
Piña**

Queso y Galletas
Mandarinas

**Mezcla de bocadillo
(Cereal, Galletas, Fruta
Seca)**

Duraznos
WGR Muffin Ingleses
con mantequilla de
girasol
Applesauce

**Yogurt con Pera y
Avena**

WGR Muffin de
Arándanos
Piña

**WGR Bagels con
Queso Crema**

Mandarinas
WGR Soft Pretzel
con miel mostaza
Duraznos

**Chex Cereal
Mandarinas**

WGR Muffin de
Platanos
Peras

**WGR Muffin In-
gleses con mante-
quilla de girasol**

Salsa de Manzana
Yogur
Duraznos

**Cheerios
Peras**

WGR Muffin de
Arándano
Piña

**WGR Muffin de
Platano**

Mandarinas
Kix Cereal
Duraznos

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.

¡Prueben estas Meriendas Divertidas en Casa!

Cerezas con Yogur - Inmersa fresas, moras, arándanos azules frescos en yogur. Colóquelos en el congelador hasta que el yogur congele completamente.

Pinchos de Fruta— Ponga trozos de fruta y quesos suaves en palitos de pretzel o pinchos.

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

No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú. Leche (1% bajo en grasa) se sirve en cada desayuno.

Este institucion es un proveedor de oportunidades iguales