

Junio 2024 Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

4
Kix Cereal
Manzanas Pequeñas

Galletas y Queso
Fruta Tropical

5
WGR Bagels con
Queso Crema
Peras

WGR Muffins de
Arándano
Salsa de Manzana



6
Mezcla de bocadillo
(Cereal, Galletas Fruta
secas)
Fruta Tropical

Queso Cottage
Duraznos

7
WGR Muffin de
Platano
Peras

Yogur
Mandarinas

11
Mezcla de bocadillo
(Cereal, Galletas Fruta
secas)
Mandarinas

Cheerios
Peras

12
Yogur Parfait con
Bayas y Avena

WGR Pretzel Suave
con miel mostaza
Duraznos



13
WGR Pan dulce con
Bayas
Manzanas Pequeñas

WGR Bagel con
Queso Crema
Salsa de Manzana



14
WGR Muffin Ingles
con mantequilla de
girasol
Peras

Galletas y Queso
Platanos

18
WGR Pan de Calabacin
Salsa de Manzana

WGR Pan dulce con
Bayas
Duraznos



Salsa De Mango y Fresas

INGREDIENTES

3/4 Taza de Fresas Picadas
3/4 Taza de Mango cortado en
cubitos

1 jalapeño, sin semillas y picado
2 Cucharadas de cebolla roja
cortada en cubitos

DIRECCIONES

En un Tazón grande, combinar las fresa,
mango, aguacate, Jalapeño, ce-
bolla, Cialtnro, y jugo de Limón.
Servir inmediatamente sobre pesca-
do a la parrilla, en un taco, o comer
de manera sencilla.

1 Aguacate, cortado en cubitos
2 Cucharadas de Cilantro Fresco Picado
Jugo de 1 Limón.
Sal y pimiento para probar



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

WGR" significa enrique-
cido en grano integro" y
especifica que el produc-
to contiene por lo menos
50% de grano íntegros.



Junio es Mes de La Baya !

Una de las
grandes oportuni-
dades del verano
es visitar las
granjas locales
que elija. Es un excelente
manera para que su hijo aprenda
acerca de cómo las frutas y
los vegetables crecen, así como
el uso de sus habilidades mo-
toras para ayudar a elegir sus
propios productos.



¿Sabía que puede obtener cheques de WIC adicionales específicamente para usar en los mercados de agricultores locales? Usted Puede! Todos los participantes de WIC son elegibles! Pregunte a su agencia local de WIC sobre qué días de este mes puede obtener estos cheques gratuitos antes de que se agoten.

¡Muchas mercados de aricultores locales también aceptan los beneficios de EBT y algunos incluso igualan la cantidad que gasta, lo que le brinda MÁS! Pídele a tu profesor un folleto con más detalles!

Esta es un institucion es un proveedor de oprotunidades iguales