

Enero 2025 Menu de Desayuno y Merienda



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p>7</p> <p>Cheerios Duraznos</p> <p>Queso y Galletas Piña</p>	<p>8</p> <p>Yogur Peras</p> <p>WGR Galletas Salsa de Manzana</p>	<p>9</p> <p>WGR Panecillo Ingleses con Jalea Platanos</p> <p>Queso Cottage Mandarinas</p>	<p>10</p> <p>WGR Bagel con queso crema Piña</p> <p>WGR Muffin de Arándano Salsa de Manzana</p>
<p>14</p> <p>Kix Cereal Duraznos</p> <p>WGR Panecillo Ingleses con Jalea Mandarinas</p>	<p>15</p> <p>Mezcla de bocadillos (WGR Cereal, Galletas, Fruta Seca) Melon</p> <p>WGR Bagel con queso crema Peras</p>	<p>16</p> <p>Yogur y Peras con Avena</p> <p>Chex Cereal Salsa de Manzana</p>	<p>17</p> <p>WGR Pretzel suave con miel mostaza Piña</p> <p>WGR Pan de Platano Duraznos</p>
<p>21</p> <p>WGR Panecillo Ingleses con Jalea Salsa de Manzanas</p> <p>Queso y Galletas Mandarinas</p>	<p>22</p> <p>WGR Bagel con queso crema Peras</p> <p>Mezcla de bocadillos Salsa de Manzanas</p>	<p>23</p> <p>Yogur Duraznos</p> <p>Cheerios Piña</p>	<p>24</p> <p>WGR Muffin de Calabacin Peras</p> <p>WGR Pretzel suave con miel mostaza Mandarinas</p>
<p>28</p> <p>Cheerios Salsa de Manzana</p> <p>WGR Bagel con queso crema Duraznos</p>	<p>29</p> <p>Mezcla de bocadillos (WGR Cereal, Galletas, Fruta Seca) Platanos</p> <p>Yogur Peras</p>	<p>30</p> <p>WGR Bagel con Queso Crema Duraznos</p> <p>WGR Muffin de Calabacin Mandarinas</p>	<p>31</p> <p>WGR Pan de Platano Peras</p> <p>Queso y Galletas Salsa de Manzana</p>

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. Leche (1% bajo en grasa) se sirve en con cada almuerzo

A los bebes de 0-11 mese se lese ofrece leche materna, formula, y cereal de bebes forficado con hierro en cada comida.

A los ninos de 12-23 meses de edad se les ofrece leche integra y de los 24 meses en adelante se les ofrece leche 1% con el almuerzo y desayuno

Ayudantes de Cocina! ¡La mejor manera de enseñarle a su hijo acerca de una alimentación saludable es cocinar y comer juntos!

Lleva a tu hijo pequeño a la cocina contigo. Recuerda: ¡seguridad primero! Mantenga a los niños pequeños alejados de las estufas calientes, cuchillos afilados y aparatos eléctricos.

Los niños que ayudan a elegir, lavar y cocinar nuevos alimentos tienen más probabilidades de probarlos. ¡No se olvide de alabar a su hijo con frecuencia y decirle lo orgulloso que está de su trabajo!

¡Que te diviertas!! Deja Que Tu Hijo Te Ayude:

Lavar frutas y verduras!

Cortar la lechuga en trozos pequeños para una ensalada.

¡Machaca papas, calabacines o tubérculos!

Pelar las frutas y los huevos duros.



Revuelva la masa en un bol!