

# Marzo 2024 Menu de Desayuno y Merienda Dia Entero



EDMONDS COLLEGE  
HEAD START, EARLY  
HEAD START, AND ECEAP



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

## Marzo es el mes Nacional de

# NUTRITION

Celebre desarrollando nuevos objetivos de nutrición familiar este mes. Tú podrías:

			1 No Hay Clases
5 Cheerios Duraznos ----- WGR Bagel con Queso Crema Peras	6 WGR Pretzel suave con Miel mostaza Piña ----- Yogur Mandarinas	7 Mezcla de bocadillo (Cereal, Galletas, Fruta Seca) Platanos ----- WGR Panecillo Ingles con Mantequilla de girasol Manzanitas Pequeñas	8 Parfait de Yogur de Peras con WGR Avena ----- Galletas y Queso Fruta Tropical
12 WGR Panecillo Ingles con Mantequilla de girasol Mandarinas ----- Cheerios Peras	13 WGR Bagel con Queso Crema Fruta Tropical ----- Galletas y Queso Salsa de Manzana	14 Yogur Peras ----- Kix Cereal Manzanitas Pequeñas	15 WGR Muffins de Arándanos Duraznos ----- Queso Cottage Mandarinas
19 Kix Cereal Mandarinas ----- WGR Bagel con Queso Crema Duraznos	20 Mezcla de bocadillo (Cereal, Galletas, Fruta Seca) Salsa de Manzana ----- WGR Muffins de Arándanos Fruta Tropical	21 Queso Cottage Peras ----- WGR Panecillo Ingles con Mantequilla de girasol Piña	22 WGR Muffin de Platanos Fruta Tropical ----- Yogur Duraznos
26 Cheerios Peras ----- WGR Pretzel suave con Miel mostaza Manzanitas Pequeñas	27 WGR Panecillo Ingles con Mantequilla de girasol Mandarinas ----- Mezcla de bocadillo Peras	28 Yogur Duraznos ----- WGR Panecillo Ingles con Mantequilla de girasol Platanos	29 Kix Cereal Salsa de Manzana ----- Galletas y Queso Fruta Tropical

¡Pruebe una nueva verdura cada semana!



¡Bebe más agua en lugar de bebidas!



¡Evita los pasillos de las meriendas, los dulces y los refrescos!



¡Desarrolla un menú semanal y cocina en casa!

¡Deje que su hijo le ayude a preparar bocadillos nutritivos!

¡Servir cenas con los 5 grupos de alimentos!

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.



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

# Marzo 2024 Menu de Desayuno y Merienda Dia Parcial



EDMONDS COLLEGE  
HEAD START, EARLY  
HEAD START, AND ECEAP



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

## Marzo es el mes Nacional de



Celebre desarrollando nuevos objetivos de nutrición familiar este mes. Tú podrías:

¡Pruebe una nueva verdura cada semana!



¡Bebe más agua en lugar de bebidas!



¡Evita los pasillos de las meriendas, los dulces y los refrescos!



¡Servir cenas con los 5 grupos de alimentos!

¡Desarrolla un menú semanal y cocina en casa!

¡Deje que su hijo le ayude a preparar bocadillos nutritivos!

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.



WGR" significa enriquecido en grano integro" y especifica que el product contiene por lo menos 50% de granos integros y desayuno.

Este institucion es un proveedor de oportunidades iguales

			1 No Hay Clases
5 Cheerios Duraznos ----- Cheerios Duraznos	6 WGR Pretzel suave con Miel mostaza Piña ----- WGR Pretzel suave con Miel mostaza Piña	7 Mezcla de bocadillo (Cereal, Galletas, Fruta Seca) Platanos ----- Mezcla de bocadillo (Cereal, Galletas, Fruta Seca) Platanos	8 Parfait de Yogur de Peras con WGR Avena ----- Parfait de Yogur de Peras con WGR Avena
12 WGR Panecillo Ingles con Mantequilla de girasol Mandarinas ----- WGR Panecillo Ingles con Mantequilla de girasol Mandarinas	13 WGR Bagel con Queso Crema Fruta Tropical ----- WGR Bagel con Queso Crema Fruta Tropical	14 Yogur Peras ----- Yogur Peras	15 WGR Muffins de Arándanos Duraznos ----- WGR Muffins de Arándanos Duraznos
19 Kix Cereal Mandarinas ----- Kix Cereal Mandarinas	20 Mezcla de bocadillo (Cereal, Galletas, Fruta Seca) Salsa de Manzana ----- Mezcla de bocadillo Salsa de Manzana	21 Queso Cottage Peras ----- Queso Cottage Peras	22 WGR Muffin de Platanos Fruta Tropical ----- WGR Muffin de Platanos Fruta Tropical
26 Cheerios Peras ----- Cheerios Peras	27 WGR Panecillo Ingles con Mantequilla de girasol Mandarinas ----- WGR Panecillo Ingles con Mantequilla de girasol Mandarinas	28 Yogur Duraznos ----- Yogur Duraznos	29 Kix Cereal Salsa de Manzana ----- Kix Cereal Salsa de Manzana