



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1

1 oz de cereal Cheerios integral de manzana y canela reducido en azúcar y un queso en hebras con pasas y una clementina fresca, leche descremada o 1 %

2

Palitos de tostadas francesas integrales con jugo de frutas 100 % y taza de durazno, leche descremada o 1 %

3

Bolsita de 1.5 oz de granola proteica con semillas de girasol y un smoothie de fresa y plátano, plátano fresco, leche descremada o 1 %

6

Barra de granola The Amazing Munchkin con pasas y rodajas de manzana fresca, leche descremada o 1 %

7

Dona integral glaseada con jugo de frutas 100 % y puré de manzana ZeeZee's, leche descremada o 1 %

8

1 oz de cereal Chex de canela integral, sin gluten y reducido en azúcar y un huevo duro con pasas y una clementina fresca, leche descremada o 1 %

9

Waffle integral con jugo de fruta 100 % y taza de pera, leche descremada o 1 %

10

Bolsita de 1.5 oz de granola proteica con semillas de girasol Y yogurt Danimal con mezcla de frutos secos y plátano fresco, leche descremada o 1 %

13

1 oz de cereal Cinnamon Toast Crunch integral reducido en azúcar y queso cheddar con arándanos secos y rodajas de manzana fresca, leche descremada o 1 %

14

¡Tornado!
Salchicha de cerdo, huevo y queso cheddar jack enrollados en una tortilla integral crujiente con jugo de frutas 100 % y puré de manzana ZeeZee's, leche descremada o 1 %

15

1 oz de cereal Marshmallow Matey integral reducido en azúcar y una tira de queso con pasas y una clementina fresca, leche descremada o 1 %

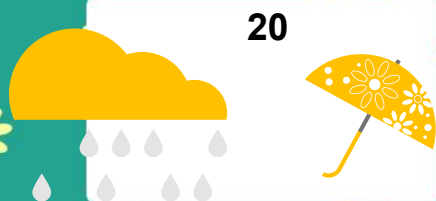
16

Barritas caseras de avena con chispas de chocolate y especias de calabaza con jugo de frutas 100 % y un granizado de frutas, leche descremada o 1 %

17

Bolsita de 1.5 oz de granola proteica con semillas de girasol y un smoothie de durazno, plátano fresco, leche descremada o 1 %

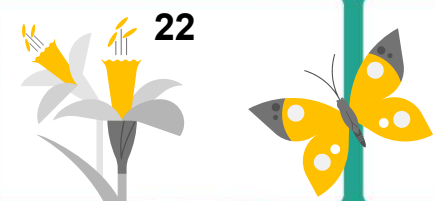
20



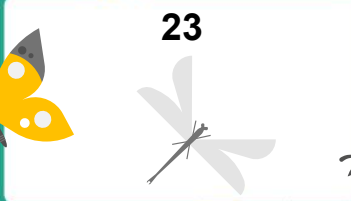
21



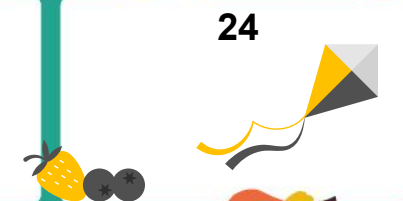
22



23



24



27

Barra de granola The Amazing Munchkin con arándanos secos y rodajas de manzana fresca, leche descremada o 1 %

28

Pan de limón integral con jugo de frutas 100 % y puré de manzana ZeeZee's, leche descremada o 1 %

29

1 oz de cereal Trix integral reducido en azúcar y un huevo duro con pasas y una clementina fresca, leche descremada o 1 %

30

Panqueques integrales con jugo de frutas 100 % y taza de frutas mixtas, leche descremada o 1 %



Un desayuno reembolsable para estudiantes de K-12 del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) incluye: una leche, un producto integral o una proteína de origen vegetal/animal y fruta o vegetales.

Hay opciones de leche alternativas (como Lactaid o leche de soja) disponibles para cualquier estudiante con una necesidad dietética documentada.

Si tiene preguntas o desea información adicional, comuníquese con kbressani@rcmahar.org

Cada estudiante tiene un desayuno completo reembolsable gratuito.

Los artículos a la carta se cobrarán según corresponda.

El menú está sujeto a cambios.

Administre la cuenta de su estudiante en www.MySchoolBucks.com

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.