



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

1oz. de Cereal Trix integral con azúcar reducido y cubos de queso cheddar con jugo de fruta 100% natural y una taza de fruta, leche descremada y leche blanca al 1%

2

Súper rodaja de pan integral con frutos secos y clementinas frescas, leche descremada y leche blanca al 1%

3

1oz. de Cereal Marshmallow Mattey integral bajo en azúcar y un huevo duro con jugo de fruta 100% natural y rodajas de manzana fresca, leche descremada y leche blanca al 1%

4

Waffles integrales con pasas y una taza de fruta, leche descremada y leche blanca al 1%

5

1oz. de Cereal Cocoa Puff integral bajo en azúcar y yogur descremado con jugo de fruta 100% natural y banana fresca, leche descremada y leche blanca al 1%

8

Barra de desayuno Zee Zee's de 2oz. con jugo de fruta 100% natural y rodajas de manzana fresca, leche descremada y leche blanca al 1%.

9

Tornado de huevo, salchicha y queso con frutos secos y taza de puré de manzana ZeeZee's, leche desnatada y leche blanca al 1%

10

1oz. de Cereal Chex con canela sin gluten, bajo en azúcar y queso en hebras con clementina fresca, leche descremada y leche blanca al 1%.

11

Palitos de tostada francesa integral con pasas y taza de durazno, leche descremada y leche blanca al 1%.

12

1.5oz. Pouch de granola proteica de con semillas de girasol y yogur descremado con jugo de fruta 100% natural y banana fresca, leche descremada y leche blanca al 1%.

15

1oz. Mini cereal de trigo glaseado integral bajo en azúcar, cubos de queso cheddar, jugo de fruta 100% natural y rodajas de manzana fresca, leche descremada y leche blanca al 1%

16

Mini pizza bagel con huevo y queso mozzarella derretido, frutos secos y taza de puré de manzana ZeeZee's, leche descremada y leche blanca al 1%.

17

1oz. de Cereal Cinnamon Toast Crunch bajo en azúcar y huevo duro con jugo de fruta 100% natural y clementina fresca, leche descremada y leche blanca al 1%.

18

Panqueques integrales con pasas y taza de fruta mixta, leche descremada y leche blanca al 1%.

19

Pouch de granola proteica de 1.5oz. con semillas de girasol y yogur Danimal con jugo de fruta 100% natural y banana fresca, leche descremada y leche blanca al 1%.

22

Barritas de desayuno integrales surtidas con jugo de manzana 100% natural y rodajas de manzana fresca, leche descremada y leche blanca al 1%

23

Panes, muffins y panes integrales variados con frutos secos y granizado de fresa, leche descremada y leche blanca al 1%

24



25



26



29



30



31



Un desayuno reembolsable del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para estudiantes K-12 incluye: 1 leche, un producto integral o una proteína vegetal o animal y fruta o verdura.  
• El menú está sujeto a cambios •

• Opciones de leche alternativas, como Lactaid o leche de soja, disponibles para cualquier estudiante con una necesidad dietética documentada •  
Si tiene alguna pregunta o desea obtener más información sobre este menú, comuníquese con [kbressani@rcmahar.org](mailto:kbressani@rcmahar.org)

• Un desayuno completo reembolsable es gratuito para cada estudiante •  
• Los productos a la carta se cobrarán según corresponda •  
• Esta institución ofrece igualdad de oportunidades •  
Administre su cuenta de estudiante en línea [www.MySchoolBucks.com](http://www.MySchoolBucks.com)

