



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Surtido de cereales integrales  
1 oz. bajos en azúcar  
y cubos de queso cheddar  
con jugo de fruta 100%  
y un vaso de fruta, leche des-  
cremada y leche blanca al 1%

6

Pan de molde integral  
con  
fruta deshidratada  
y un vaso de puré de manzana  
ZeeZee's, leche descremada y le-  
che blanca al 1%

7

1 oz. cereal Matey integral con  
malvaviscos bajo en azúcar  
y un huevo duro con jugo de fruta  
100% natural  
y clementina fresca, leche des-  
cremada y leche blanca al 1%

8

Waffle integral  
con  
pasas  
y un vaso de pera, leche descre-  
mada y leche blanca al 1%

9

Bolsa de granola proteica de 1.5  
oz con semillas de girasol  
y yogur Danimal  
con jugo de fruta 100% natural  
y ciruela fresca, leche descre-  
mada y leche blanca al 1%

12

Barra de desayuno ZeeZee's  
de 2 oz. con jugo de fruta 100  
% natural y rodajas de man-  
zana fresca, leche descremada  
y leche blanca al 1%.

13

Burrito de salchicha de pavo,  
huevo y queso  
con frutos secos  
y un vaso de puré de manzana  
ZeeZee's, leche descremada y le-  
che blanca al 1%.

14

Cereal Chex de 1 oz. con canela  
sin gluten, sin azúcar, reducido  
en azúcar y queso en hebras  
con jugo de fruta 100% natural  
y clementinas frescas, leche des-  
cremada y leche blanca al 1%.

15

Palitos de tostada francesa integral  
con pasas  
y un vaso de durazno, leche des-  
cremada y leche blanca al 1%.

16

Bolsa de granola proteica de  
1.5 oz. con semillas de girasol  
y un batido de durazno, pera  
fresca, leche descremada y le-  
che blanca al 1%.

19

No hay clases

**DÍA DE SERVICIO  
MLK**

20

Rollo de canela integral tibio  
con  
fruta deshidratada y  
taza de puré de manzana  
ZeeZee's, leche descremada y le-  
che blanca al 1%

21

Tostada de canela integral de 1  
oz. reducida en azúcar  
y un huevo duro  
con jugo de fruta 100%  
y clementina fresca, leche des-  
cremada y leche blanca al 1%

22

Panqueques integrales con  
Pasas y  
taza de fruta mixta, leche descre-  
mada y leche blanca al 1%

23

Bolsa de granola proteica de 1.5  
oz. con semillas de girasol  
y yogur Danimal  
con jugo de fruta 100%  
y manzana fresca, leche descre-  
mada y leche blanca al 1%

26

Cereal Trix de 1 oz. reducido  
en azúcar y cubos de queso  
cheddar con jugo de fruta 100  
% natural y rodajas de man-  
zana fresca, leche descremada  
y leche blanca al 1%

27

Mini pizza bagel con huevo y  
queso mozzarella derretido  
con frutos secos  
y un vaso de puré de manzana  
ZeeZee's, leche descremada y le-  
che blanca al 1%

28

Cereal Cocoa Puff de 1 oz. redu-  
cido en azúcar y queso en hebras  
con jugo de fruta 100 % natural  
y clementinas frescas, leche des-  
cremada y leche blanca al 1%

29

Waffle integral  
con pasas  
y un vaso de mandarina, leche  
descremada y leche blanca al 1%

30

Bolsa de granola proteica de 1.5  
oz. con semillas de girasol  
y un batido de fresa y banana,  
fruta fresca, leche descremada y  
leche blanca al 1%

El desayuno reembolsable para estudiantes K-12 del USDA incluye: 1 leche, un producto integral o una proteína vegetal o animal y fruta o verdura.  
• El menú está sujeto a cambios •

• Se dispone de opciones de leche alternativas, como Lactaid o leche de soja para cualquier estudiante con una necesidad dietética documentada •  
Si tiene alguna pregunta o desea obtener más información sobre este menú, por favor 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 la cuenta de su estudiante en línea [www.MySchoolBucks.com](http://www.MySchoolBucks.com)