

Desayuno en el aula

¡Nuestra cosecha del mes en Massachusetts son los arándanos!

NOVIEMBRE 2025 Escuela Primaria Orange



Ralph C. Mahar Regional y
School Union 73 sitio web

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¡Mira este video de la cosecha del Día del Arándano de la Tribu Mashpee Wampanoag del Museo Nacional Smithsonian!

Prueba recetas regionales y videos del Proyecto de Sistemas Alimentarios Tradicionales Indígenas de Norteamérica.

Aprende sobre Las Tres Hermanas y ¡no olvides probar el maíz, los frijoles y la calabaza en el menú de este mes!



3

Barrita de avena con arándanos y granada de 28 g (1 oz) y cubos de queso cheddar con zumo de fruta 100% natural, rodajas de manzana fresca, leche desnatada y leche 1%.

4

Empanada integral de salchicha de pavo, huevo y queso con pasas y fruta fresca, leche desnatada y leche 1%.

5

Cereales Kix integrales bajos en azúcar de 28 gr. y un huevo duro con zumo de fruta 100% natural y rodajas de manzana fresca, leche desnatada y leche 1%.

6

Súper pan integral con frutos secos y clementina fresca, leche desnatada y leche 1%.

7

Cereales Marshmallow Matey integrales bajos en azúcar de 28 g y yogur Danimal con zumo de fruta 100% natural y banana fresca, leche desnatada y leche 1%.

10

Barrita Zee Zee's de 57 g con zumo de fruta 100% natural y rodajas de manzana fresca, leche desnatada y leche 1%.

11



Día del Veterano

12

Cereales integrales baja azúcar Cocoa Puffs 28 g y queso en hebras con zumo de fruta 100% natural y rodajas de manzana fresca, leche desnatada y leche 1%.

13

Waffles integrales con frutos secos y clementina fresca, leche desnatada y leche 1%.

14

Cereal Cinnamon Chex 28 g sin gluten baja azúcar y yogur Danimals con zumo de fruta 100% natural y banana fresca, leche desnatada y leche 1%.

17

Barrita de avena y arándanos y cubos de queso cheddar 28 g con zumo de fruta 100% natural y rodajas de manzana fresca, leche desnatada y leche 1%.

18

Bocaditos de salchicha de pavo con salsa con pasas de uva y fruta fresca, leche desnatada y leche 1%.

19

Cereal de trigo integral glaseado baja azúcar (28 g) con un huevo duro, zumo de fruta 100% natural y rodajas de manzana fresca, leche desnatada y leche 1%.

20

Panqueques integrales con frutos secos y clementina fresca, leche desnatada y leche 1%.

21

Yogur integral con canela y yogur Danimal (28 g) baja azúcar con zumo de fruta 100% natural y banana fresca, leche desnatada y leche 1%.

24

Barrita Zee Zee's de 57 g con zumo de fruta 100% natural y rodajas de manzana fresca, leche desnatada y leche 1%.

25

Revuelto de huevo y queso con pasas de uva y fruta fresca, leche desnatada y leche 1%.

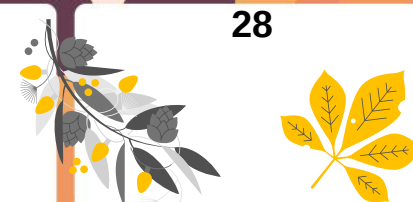
26

Cereal Kix integrales baja azúcar 28 g con queso en hebras con zumo de fruta 100% natural y rodajas de manzana fresca, leche desnatada y leche 1%.

27

¡Feliz
Acción de Gracias!

28



• Cada estudiante tiene un desayuno completo reembolsable gratuito •

• Los productos a la carta se cobrarán aparte •
• Esta institución ofrece igualdad de oportunidades •

Gestione la cuenta de su estudiante en línea www.MySchoolBucks.com

Un desayuno reembolsable K-12 del USDA incluye...1 leche, un producto integral o una proteína de origen vegetal/animal y fruta o verdura.

• El menú está sujeto a cambios •

• Se ofrecen alternativas de leche como Lactaid o leche de soya para los estudiantes con necesidades dietéticas documentadas •
Si tiene alguna pregunta o desea obtener más información sobre este menú, por favor comuníquese con kbressani@rcmahar.org