

LUNES

**¡Es el Mes Nacional del Huevo!**

*¡Los huevos son una excelente fuente de proteínas que le dan energía a tu cuerpo y tu cerebro durante todo el día!*

MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES

VIERNES

**1**

Bolsita de 1.5 oz de granola proteica con semillas de girasol y yogur Danimal con frutas mixtas deshidratadas y plátano fresco, leche descremada o 1 %

**4**

1oz de cereal Cocoa Puff integral reducido en azúcar, cubos de queso cheddar con arándanos deshidratados y rodajas de manzana fresca, leche descremada o 1 %

**5**

Mini panecillo integral con canela con jugo de frutas 100 % y puré de manzana ZeeZee's, leche descremada o 1 %

**6**

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

**7**

Bocaditos panqueques integrales Poffitz con jugo de frutas 100 % y taza de frutas mixtas, leche descremada o 1 %

**8**

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

**11**

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

**12**

Burrito de desayuno con salchicha de pavo, huevo y queso con jugo de fruta 100 % y puré de manzana ZeeZee's, leche descremada o 1 %

**13**

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

**14**

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

**15**

Bolsita de 1.5 oz de granola proteica con semillas de girasol y yogur Danimal con frutas mixtas deshidratadas y plátano fresco, leche descremada o 1 %

**18**

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

**19**

Pan de plátano Super Slice integral con jugo de fruta 100 % y puré de manzana ZeeZee's, leche descremada o 1 %

**20**

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

**21**

Mini waffles integrales de canela Eggo con jugo de frutas 100 % y taza de pera, leche descremada o 1 %

**22**

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

**25**



**26**  
**¡Tornado!**

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

**27**

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

**28**

Mini panqueques integrales de maple Eggo con jugo de frutas 100 % y taza de frutas mixtas, leche descremada o 1 %

**29**

Bolsita de 1.5 oz de granola proteica con semillas de girasol y yogur Danimal con frutas mixtas deshidratadas y plátano fresco, leche descremada o 1 %

**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](http://www.MySchoolBucks.com)

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

**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](mailto:kbressani@rcmahar.org)**