

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Mini bagel integral relleno de queso crema con fresa, acompañado de jugo 100 % natural y una porción de frutas mixtas, leche blanca descremada o al 1 %

2

1 oz de cereal Cheerios multigrano integral y reducido en azúcar, un huevo cocido, acompañados de Craisins de cereza y ciruelas frescas, leche blanca descremada o al 1 %

3

Burrito de desayuno con salchicha de pavo, huevo y queso, acompañado de jugo de fruta 100 % natural, puré de manzana con canela, leche blanca descremada o al 1 %

4

Yogur de fresa de producción local, acompañado de trocitos crujientes de manzana deshidratada y banana fresca, leche blanca descremada o al 1 %

8

Rebanada grande de pan de banana integral, acompañado de jugo 100 % natural y una porción de duraznos, leche blanca descremada o al 1 %

9

1 oz de cereal Rice Chex integral, un huevo cocido, acompañados de Craisins de ponche de frutas y nectarina local fresca, leche blanca descremada o al 1 %

10

Palitos de tostada francesa integrales, acompañados de jugo 100 % natural y puré de manzana con fresas, leche blanca descremada o al 1 %

11

Yogur de durazno de producción local, acompañado de trocitos crujientes de manzana deshidratada y banana fresca, leche blanca descremada o al 1 %

14

1 oz de cereal Cinnamon Toast Crunch integral y reducido en azúcar, queso en tiras, una mezcla de frutas deshidratadas y rebanadas de manzana fresca, leche blanca descremada o al 1 %

15

Mini pan integral de canela con cubierta de migas, acompañado de jugo 100 % natural y una porción de pera, leche blanca descremada o al 1 %

16

1 oz de cereal Kix integral y reducido en azúcar, un huevo cocido, acompañados de Craisins de limonada de frambuesa y durazno local fresco, leche blanca descremada o al 1 %

17

Sándwich de huevo y queso en un croissant integral, acompañado de jugo 100 % natural y puré de manzana, leche blanca descremada o al 1 %

18

Yogur de maple y vainilla de producción local, acompañado de trocitos crujientes de manzana deshidratada y banana fresca, leche blanca descremada o al 1 %

21

1 oz de cereal Cocoa Puffs integral y reducido en azúcar, acompañado de queso en tiras, mezcla de frutas deshidratadas y rebanadas de manzana fresca, leche blanca descremada o al 1 %

22

Rollito de canela integral con glaseado, acompañado de jugo 100 % natural y una porción de frutas mixtas, leche blanca descremada o al 1 %

23

1 oz de cereal Golden Grahams integral y reducido en azúcar, un huevo cocido, acompañados de Craisins de fresa y ciruela local fresca, leche blanca descremada o al 1 %

24

Mini panqueques integrales de maple, acompañado de jugo 100 % natural y puré de manzana con fresa y banana, leche blanca descremada o al 1 %

25

Yogur de fresa de producción local, acompañado de trocitos crujientes de manzana deshidratada y banana fresca, leche blanca descremada o al 1 %

28

1 oz de cereal Trix integral y reducido en azúcar, acompañado de queso en tiras, mezcla de frutas deshidratadas y rebanadas de manzana fresca, leche blanca descremada o al 1 %

29

Barra de S'mores de campamento con granos integrales, acompañada de jugo 100 % natural y una porción de durazno, leche blanca descremada o al 1 %

30

1 oz de cereal Marshmallow Mateys integral y reducido en azúcar, un huevo cocido, acompañados de Craisins de sandía y nectarina local fresca, leche blanca descremada o al 1 %

Cada estudiante tiene un almuerzo completo reembolsable gratis

Los elementos a la carta tendrán el cargo correspondiente

El menú está sujeto a cambios

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

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades

Un desayuno reembolsable según el Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA) para estudiantes de kínder a décimo segundo grado incluye: 1 leche, un artículo integral o una proteína de origen vegetal o animal y fruta o verdura

Hay opciones de leche alternativa, como Lactaid o leche de soya, disponibles para el estudiante que tenga una necesidad documentada

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