

El desayuno consiste de 4 componentes de los cuales los estudiantes tienen que escoger 3. Incluye una porción de fruta o jugo de fruta.

Opción de leche de chocolate sin grasa o leche blanca de 1% también incluida con cada comida



Consejo Nutricional: ¡Feliz año nuevo! Si hiciste una resolución alimentaria, conviértela en una solución real al unirte a un amigo y celebrar tu éxito en el camino.

Referencia: USDA MiPlato

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

¡Bienvenido de Regreso!

Desarrollo profesional

6

Pizza de Desayuno
Cereal/Galletas
Fruta fresca/enlatada
Jugo de fruta

7

Cereal
Panqueque en palito
Galletas variadas
Fruta fresca/enlatada
Jugo de fruta

8

Trozos de pan tostado
al estilo francés con
salchicha
"Pop- Tarts" con galleta
Fruta fresca/enlatada
Jugo de fruta

9

Envoltura del
Desayuno
Pan "Bagel"/
Queso crema
Fruta fresca/enlatada
Jugo de fruta

10

Cereal/Galletas
Pan "Bagel"/
Queso crema
Fruta fresca/enlatada
Jugo de fruta

13

Pizza de Desayuno
Cereal/Galletas
Fruta fresca/enlatada
Jugo de fruta

14

Pan "Honey Bun"
"Pop- Tarts"
Galletas variadas
Fruta fresca/enlatada
Jugo de fruta

15

Salchicha/huevo en
panecillo inglés
"Pop- Tart" con galleta
Fruta fresca/enlatada
Jugo de fruta

16

Magdalena de
arándano
"Pop-tart"
Galleta
Fruta fresca/enlatada
Jugo de fruta

17

MARTIN
LUTHER
KING JR.
Day

20

Pizza de Desayuno
Cereal/Galletas
Fruta fresca/enlatada
Jugo de fruta

21

Panqueques con
salchicha
Cereal
Galletas variadas
Fruta fresca/enlatada
Jugo de fruta

22

Trozos de pan tostado
al estilo francés con
salchicha
"Pop- Tarts" con galleta
Fruta fresca/enlatada
Jugo de fruta

23

Magdalena de Chispas
de Chocolate
"Pop-tart"
Galleta
Fruta fresca/enlatada
Jugo de fruta

24

Cereal
"Pop- Tarts"
Galletas variadas
Fruta fresca/enlatada
Jugo de fruta

27

Pizza de Desayuno
Cereal/Galletas
Fruta fresca/enlatada
Jugo de fruta

28

Pan "Honey Bun"
"Pop- Tarts"
Galletas variadas
Fruta fresca/enlatada
Jugo de fruta

29

Salchicha/huevo en
panecillo inglés
"Pop- Tart" con galleta
Fruta fresca/enlatada
Jugo de fruta

30

Cereal
"Pop- Tarts"
Galletas variadas
Fruta fresca/enlatada
Jugo de fruta

31