

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



**Nutrition Tip:** March is National Nutrition Month! To celebrate try eating at least one new food each week. Keep it interesting by picking out new foods you've never tried before, like mango, lentils, quinoa, kale, or sardines.

References: Academy of Nutrition & Dietetics, USDA MyPlate

### Monday

Cereal/Galletas  
Pan "Bagel"/  
Queso crema  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta **2**

### Tuesday

Pizza de Desayuno  
Cereal/Galletas  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta **3**

### Wednesday

Yogur/Barra de Cereal  
Cereal/ Galleta  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta **4**

### Thursday

Salchicha/huevo en  
panecillo inglés **5**  
"Pop-tart" con galleta  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta

### Friday

Desayuno en un palito **6**  
Mini Donas  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta

Magdalena de chispa de chocolate  
o arándano **9**  
Galleta  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta

Pizza de Desayuno  
Cereal/Galletas  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta **10**

Waffle holandés **11**  
Cereal/ Trocito de queso  
mozzarella  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta

Trozos de pan tostado al estilo  
francés con salchicha **12**  
"Pop-Tarts" con galleta  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta

Mini Panqueques **13**  
Mini-Donas  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta

Cereal/Galletas  
Pan "Bagel"/  
Queso crema  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta **16**

Pizza de Desayuno  
Cereal/Galletas  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta **17**

Yogur/Barra de Cereal  
Cereal/ Galleta  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta **18**

Salchicha/huevo en  
panecillo inglés **19**  
"Pop-tart" con galleta  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta

Desayuno en un palito **20**  
Mini Donas  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta

Cereal  
"Pop- Tarts" **23**  
Sorteo de galletas  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta

Pizza de Desayuno  
Cereal/Galletas  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta **24**

Waffle holandés **25**  
Cereal/ Trocito de queso  
mozzarella  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta

Trozos de pan tostado  
al estilo francés con salchicha **26**  
"Pop- Tarts" con galleta  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta

Mini Panqueques **27**  
Mini-Donas  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta

Cereal  
"Pop- Tarts" **30**  
Sorteo de galletas  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta

Pizza de Desayuno  
Cereal/Galletas  
Fruta fresca/enlatada  
Jugo de fruta **31**

La cafetería se reserva el derecho de hacer sustituciones de menú según sea necesario.

**El USDA y el CDE son proveedores y empleadores de igualdad de oportunidades.**