

Septiembre

Escuela Charter Pública Harmony Menú de desayuno para preescolares a 12.º grado

Plato principal de desayuno 1

Cereal de grano entero

Fruta

Frutas variadas 🍏 🍏

Granos

Barra suave de avena y arándanos 🍌 🍌

Leche

Leche descremada 🍶
Leche baja en grasa (1%)

Plato principal de desayuno 2

Panqueques de grano integral

Yogur de fresa y plátano bajo en grasa

Fruta

Frutas variadas 🍏 🍏

Granos

Picaduras de insectos 🍌

Leche

Leche descremada 🍶
Leche baja en grasa (1%)

Varios.

Jarabe de desayuno 🍌 🍌

Plato principal de desayuno 3

Jamón de pavo y queso en un croissant

Bagel integral con queso crema 🍌

Fruta

Frutas variadas 🍏 🍏

Leche

Leche descremada 🍶
Leche baja en grasa (1%)

Plato principal de desayuno 4

Pan de plátano con chispas de chocolate 🍌

Fruta

Frutas variadas 🍏 🍏

Leche

Leche descremada 🍶
Leche baja en grasa (1%)

Plato principal de desayuno 5

Huevo y queso en galleta

Yogur de fresa y plátano bajo en grasa

Fruta

Frutas variadas 🍏 🍏

Granos

Muffins variados

Leche

Leche descremada 🍶
Leche baja en grasa (1%)

Plato principal de desayuno 8

Waffles de grano integral 🍌

Cereales variados y galletas Graham

Fruta

Frutas variadas 🍏 🍏

Leche

Leche descremada 🍶
Leche baja en grasa (1%)

Varios.

Jarabe de desayuno 🍌 🍌

Plato principal de desayuno 9

Strudel de manzana

Yogur de fresa y plátano bajo en grasa

Fruta

Frutas variadas 🍏 🍏

Granos

Picaduras de insectos 🍌

Leche

Leche descremada 🍶
Leche baja en grasa (1%)

Plato principal de desayuno 10

Mini Cinnis

Bagel integral con queso crema 🍌

Fruta

Frutas variadas 🍏 🍏

Leche

Leche descremada 🍶
Leche baja en grasa (1%)

Plato principal de desayuno 11

Palitos de tostada francesa de grano entero

Cereales variados y galletas Graham

Fruta

Frutas variadas 🍏 🍏

Leche

Leche descremada 🍶
Leche baja en grasa (1%)

Varios.

Jarabe de desayuno 🍌 🍌

Plato principal de desayuno 12

Sándwich de salchicha de pavo y galleta con huevo

Yogur de fresa y plátano bajo en grasa

Fruta

Frutas variadas 🍏 🍏

Granos

Muffins variados

Leche

Leche descremada 🍶
Leche baja en grasa (1%)

Plato principal de desayuno 15 Cereal de grano entero Fruta Frutas variadas🍏🍌 Granos Barra de avena y manzana Leche Leche descremada🍏 Leche baja en grasa (1%)	Plato principal de desayuno 16 Wrap de panqueque con salchicha de pavo y arce Parfait de yogur y granola Fruta Frutas variadas🍏🍌 Leche Leche descremada🍏 Leche baja en grasa (1%)	Plato principal de desayuno 17 Queso mozzarella en tiras Fruta Frutas variadas🍏🍌 Granos Muffins variados Leche Leche descremada🍏 Leche baja en grasa (1%)	Plato principal de desayuno 18 Palitos de tostada francesa de grano entero Yogur de fresa y plátano bajo en grasa Fruta Frutas variadas🍏🍌 Granos Barrita Nutrigrain de fresa Leche Leche descremada🍏 Leche baja en grasa (1%)	Plato principal de desayuno 19 Jamón de pavo y queso en un bagel Bagel integral con queso crema Fruta Frutas variadas🍏🍌 Leche Leche descremada🍏 Leche baja en grasa (1%)
Plato principal de desayuno 22 Cereal de grano entero Fruta Frutas variadas🍏🍌 Granos Barra suave de avena y arándanos🍏🍌 Leche Leche descremada🍏 Leche baja en grasa (1%)	Plato principal de desayuno 23 Panqueques de grano integral Yogur de fresa y plátano bajo en grasa Fruta Frutas variadas🍏🍌 Granos Picaduras de insectos🍏 Leche Leche descremada🍏 Leche baja en grasa (1%) Varios. Jarabe de desayuno🍏🍌	Plato principal de desayuno 24 Jamón de pavo y queso en un croissant Bagel integral con queso crema🍏 Fruta Frutas variadas🍏🍌 Leche Leche descremada🍏 Leche baja en grasa (1%)	Plato principal de desayuno 25 Pan de plátano con chispas de chocolate🍏 Fruta Frutas variadas🍏🍌 Leche Leche descremada🍏 Leche baja en grasa (1%)	Plato principal de desayuno 26 Huevo y queso en galleta Yogur de fresa y plátano bajo en grasa Fruta Frutas variadas🍏🍌 Granos Muffins variados Leche Leche descremada🍏 Leche baja en grasa (1%)

Plato principal de desayuno 29 Waffles de grano integral🌱 Cereales variados y galletas Graham Fruta Frutas variadas🌱🌱 Leche Leche descremada🌱 Leche baja en grasa (1%) Varios. Jarabe de desayuno🌱🌱	Plato principal de desayuno 30 Strudel de manzana Yogur de fresa y plátano bajo en grasa Fruta Frutas variadas🌱🌱 Granos Picaduras de insectos🐛 Leche Leche descremada🌱 Leche baja en grasa (1%)			
Contiene cerdo:🐷 Sin gluten:🌾 Kosher:🕍 Cultivado localmente:🏠 Orgánico:🌿 Vegano:🌱 Vegetariano:🌱 Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. El menú está sujeto a cambios.				