

Octubre

Escuela Charter Pública Harmony

Menú de desayuno para preescolares y 12.º grado

		Plato principal de desayuno Mini cinnis Bagel integral con queso crema  Fruta Frutas variadas   Leche Leche descremada  Leche baja en grasa (1%)	1 Plato principal de desayuno 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  	2 Plato principal de desayuno Sándwich de salchicha de pavo y galleta de huevo Yogur de fresa y plátano bajo en grasa Fruta Frutas variadas   Granos Muffins variados de cereales integrales Leche Leche descremada  Leche baja en grasa (1%)	3 Plato principal de desayuno Sándwich de salchicha de pavo y galleta de huevo Yogur de fresa y plátano bajo en grasa Fruta Frutas variadas   Granos Muffins variados de cereales integrales Leche Leche descremada  Leche baja en grasa (1%)
Plato principal de desayuno Cereal de grano entero Fruta Frutas variadas   Granos Barra de avena y manzana Leche Leche descremada  Leche baja en grasa (1%)	6 Plato principal de desayuno Wrap de panqueques con salchicha de pavo y arce  Parfait de yogur y granola Fruta Frutas variadas   Leche Leche descremada  Leche baja en grasa (1%)	7 Plato principal de desayuno Queso mozzarella en tiras Fruta Frutas variadas   Granos Muffins variados Leche Leche descremada  Leche baja en grasa (1%)	8 Plato principal de desayuno 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%)	9 Plato principal de desayuno Jamón de pavo y queso en un bagel Bagel integral con queso crema Fruta Frutas variadas   Leche Leche descremada  Leche baja en grasa (1%)	10 Plato principal de desayuno 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 13 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 14 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 15 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 16 Pan de plátano con chispas de chocolate  Fruta Frutas variadas   Leche Leche descremada  Leche baja en grasa (1%)	Plato principal de desayuno 17 Huevo y queso en galleta Yogur de fresa y plátano bajo en grasa Fruta Frutas variadas   Granos Muffins variados de cereales integrales Leche Leche descremada  Leche baja en grasa (1%)
Plato principal de desayuno 20 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 21 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 22 Mini cinnis Bagel integral con queso crema  Fruta Frutas variadas   Leche Leche descremada  Leche baja en grasa (1%)	Plato principal de desayuno 23 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 24 Sándwich de salchicha de pavo y galleta de huevo Yogur de fresa y plátano bajo en grasa Fruta Frutas variadas   Granos Muffins variados de cereales integrales Leche Leche descremada  Leche baja en grasa (1%)
Plato principal de desayuno 27 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 28 Wrap de panqueques 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 29 Queso mozzarella en tiras Fruta Frutas variadas   Granos Muffins variados Leche Leche descremada  Leche baja en grasa (1%)	Plato principal de desayuno 30 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 31 Jamón de pavo y queso en un bagel Bagel integral con queso crema Fruta Frutas variadas   Leche Leche descremada  Leche baja en grasa (1%)

