

Noviembre

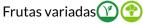
Escuela Charter Pública Harmony

Menú de desayuno para preescolares y 12.º grado

Plato principal de desayuno

Cereal de grano entero

Fruta



Granos

Barra suave de avena v arándanos (U) (P)

Leche

Leche descremada

Leche baja en grasa (1%)

Plato principal de desavuno

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

Jamón de pavo y queso en un croissant

Bagel integral con queso crema

Fruta

Frutas variadas (Y) (**)

Leche

(1%)

Leche descremada (**) Leche baja en grasa

desayuno Pan de plátano con

Plato principal de

chispas de chocolate

Fruta

Frutas variadas (11)



Leche

Leche descremada (**

Leche baja en grasa (1%)

Plato principal de desayuno

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 desavuno

Waffles de grano integral (**)

Cereales variados v galletas Graham

Fruta

Frutas variadas (Y)



Leche

Leche descremada (**)

Leche baja en grasa (1%)

Varios.

Jarabe de desayuno

Plato principal de desavuno

Strudel de manzana Yogur de fresa y plátano bajo en grasa

Fruta

Granos

Frutas variadas (**) (**)



Picaduras de insectos

(U)Leche

Leche descremada (**

Leche baja en grasa (1%)

Plato principal de desavuno

Mini cinnis Bagel integral con queso crema

Fruta

Frutas variadas (Y)



Leche

Leche descremada

Leche baja en grasa (1%)

Plato principal de desavuno

Palitos de tostada francesa de grano entero

Cereales variados y galletas Graham

Fruta

Frutas variadas (Y)



Leche

Leche descremada (**

Leche baja en grasa (1%)

Varios.

Jarabe de desayuno

13 Plato principal de desavuno

Sándwich de salchicha de pavo y galleta de huevo

Yogur de fresa y plátano bajo en grasa

Fruta

Frutas variadas 🖤 💇



14

Granos

Muffins variados de cereales integrales

Leche



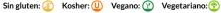
Leche baja en grasa (1%)











Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. El menú está sujeto a cambios.