

Noviembre

Escuela Charter Pública Harmony

Menú de desayuno para preescolares y 12.º grado

Plato principal de desayuno 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 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   Leche Leche descremada  Leche baja en grasa (1%)	Plato principal de desayuno Pan de plátano con chispas de chocolate  Fruta Frutas variadas   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 desayuno 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 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 Mini cinnis Bagel integral con queso crema  Fruta Frutas variadas   Leche Leche descremada  Leche baja en grasa (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  	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 17 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 18 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 19 Queso mozzarella en tiras Fruta Frutas variadas   Granos Muffins variados Leche Leche descremada  Leche baja en grasa (1%)	Plato principal de desayuno 20 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 21 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 24 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 25 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 26 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 27 Pan de plátano con chispas de chocolate  Fruta Frutas variadas   Leche Leche descremada  Leche baja en grasa (1%)	Plato principal de desayuno 28 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%)

Sin gluten:  Kosher:  Vegano:  Vegetariano: 

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