

# Febrero

## Escuela Charter Pública Harmony

## Menú de desayuno para preescolares y 12.º grado

Plato principal de desayuno	2	Plato principal de desayuno	3	Plato principal de desayuno	4	Plato principal de desayuno	5	Plato principal de desayuno	6
Waffles de grano integral 		Strudel de manzana 		Mini cinnis		Palitos de tostada francesa de grano entero  		Sándwich de salchicha de pavo y galleta de huevo 	
Cereales variados y galletas Graham		Yogur de fresa y plátano bajo en grasa		Bagel integral con queso crema 		Cereales variados y galletas Graham		Yogur de fresa y plátano bajo en grasa	
<b>Fruta</b>		<b>Fruta</b>		<b>Fruta</b>		<b>Fruta</b>		<b>Fruta</b>	
Frutas variadas  		Frutas variadas  		Frutas variadas  		Frutas variadas  		Frutas variadas  	
<b>Leche</b>		<b>Granos</b>		<b>Leche</b>		<b>Leche</b>		<b>Granos</b>	
LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC)		Galletas de picaduras de insectos 		LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC)		LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC)		Muffins variados de cereales integrales	
LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC) 		Leche		LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC) 		LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC) 		<b>Leche</b>	
Leche de soja original orgánica Pearl 		LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC)		Leche de soja original orgánica Pearl 		Leche de soja original orgánica Pearl 		LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC)	
<b>Condimentos</b>		LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC) 		Leche de soja original orgánica Pearl 		Leche de soja original orgánica Pearl 		LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC) 	
Vaso de jarabe de mesa		Leche de soja original orgánica Pearl 				Condimentos		Leche de soja original orgánica Pearl 	
<b>Plato principal de desayuno</b>	9	<b>Plato principal de desayuno</b>	10	<b>Plato principal de desayuno</b>	11	<b>Plato principal de desayuno</b>	12	<b>Plato principal de desayuno</b>	13
Cereal de grano entero 		Salchicha de pavo en palito 		Muffins variados 		Palitos de tostada francesa de grano entero  		Jamón de pavo y queso en un bagel	
<b>Fruta</b>		Parfait de yogur y granola		<b>Fruta</b>		Yogur de fresa y plátano bajo en grasa		<b>Fruta</b>	
Frutas variadas  		Frutas variadas  		Frutas variadas  		Frutas variadas  		Frutas variadas  	
<b>Granos</b>		Leche		<b>Granos</b>		<b>Granos</b>		<b>Leche</b>	
Barra de avena y manzana		LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC) 		Muffins variados		Barrita Nutrigrain de fresa		LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC) 	
<b>Leche</b>		LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC)		Leche		Leche		<b>Leche</b>	
LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC) 		LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC)		LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC) 		LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC) 		LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC)	
LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC)		Leche de soja original orgánica Pearl 		LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC)		LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC) 		LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC)	
Leche de soja original orgánica Pearl 				Leche de soja original orgánica Pearl 		Leche de soja original orgánica Pearl 		Leche de soja original orgánica Pearl 	
<b>Varios.</b>				<b>Varios.</b>		<b>Varios.</b>		<b>Varios.</b>	
Queso mozzarella parcialmente descremado en tiras				Queso mozzarella parcialmente descremado en tiras		Queso mozzarella parcialmente descremado en tiras		Queso mozzarella parcialmente descremado en tiras	

<b>Plato principal de desayuno</b> Cereal de grano entero  <b>Fruta</b> Frutas variadas   <b>Granos</b> Barra suave de avena y arándanos 1WG     <b>Leche</b> LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl  <b>Varios.</b> Queso mozzarella parcialmente descremado en tiras	<b>16</b> <b>Plato principal de desayuno</b> Panqueques de grano integral Yogur de fresa y plátano bajo en grasa <b>Fruta</b> Frutas variadas   <b>Granos</b> Galletas de picaduras de insectos  <b>Leche</b> LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl  <b>Condimentos</b> Vaso de jarabe de mesa	<b>17</b> <b>Plato principal de desayuno</b> Jamón de pavo y queso en un croissant Bagel integral con queso crema  <b>Fruta</b> Frutas variadas   <b>Leche</b> LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl 	<b>18</b> <b>Plato principal de desayuno</b> Pan de plátano con chispas de chocolate  <b>Fruta</b> Frutas variadas   <b>Leche</b> LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl 	<b>19</b> <b>Plato principal de desayuno</b> Huevo y queso en galleta   <b>Fruta</b> Frutas variadas   <b>Granos</b> Muffins variados de cereales integrales <b>Leche</b> LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl  <b>Varios.</b> Yogur de fresa y plátano bajo en grasa	<b>20</b> <b>Plato principal de desayuno</b> Muffins variados de cereales integrales <b>Leche</b> LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl
<b>Plato principal de desayuno</b> Waffles de grano integral  Cereales variados y galletas Graham <b>Fruta</b> Frutas variadas   <b>Leche</b> LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl  <b>Varios.</b> Jarabe de desayuno   <b>Condimentos</b> Vaso de jarabe de mesa	<b>23</b> <b>Plato principal de desayuno</b> Strudel de manzana  Yogur de fresa y plátano bajo en grasa <b>Fruta</b> Frutas variadas   <b>Granos</b> Galletas de picaduras de insectos  <b>Leche</b> LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl  <b>Condimentos</b> Vaso de jarabe de mesa	<b>24</b> <b>Plato principal de desayuno</b> Mini cinnis Bagel integral con queso crema  <b>Fruta</b> Frutas variadas   <b>Leche</b> LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl  <b>Condimentos</b> Vaso de jarabe de mesa	<b>25</b> <b>Plato principal de desayuno</b> Palitos de tostada francesa de grano entero  Cereales variados y galletas Graham <b>Fruta</b> Frutas variadas   <b>Leche</b> LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl  <b>Condimentos</b> Vaso de jarabe de mesa	<b>26</b> <b>Plato principal de desayuno</b> Sándwich de salchicha de pavo y galleta de huevo  Yogur de fresa y plátano bajo en grasa <b>Fruta</b> Frutas variadas   <b>Granos</b> Muffins variados de cereales integrales <b>Leche</b> LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl  <b>Condimentos</b> Vaso de jarabe de mesa	<b>27</b> <b>Plato principal de desayuno</b> Sándwich de salchicha de pavo y galleta de huevo  Yogur de fresa y plátano bajo en grasa <b>Fruta</b> Frutas variadas   <b>Granos</b> Muffins variados de cereales integrales <b>Leche</b> LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl  <b>Condimentos</b> Vaso de jarabe de mesa

Sin gluten:  Kosher:  Cultivado localmente:  Orgánico:  Sin maní:  Vegano:  Vegetariano:  Rico en granos integrales: 

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