
































































Febrero









Escuela Charter Pública Harmony

Menú de desayuno para preescolares y 12.º grado

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

Plato principal de desayuno Cereal de grano entero  Fruta Frutas variadas   Granos Barra suave de avena y arándanos 1WG     Leche LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl  Varios. Queso mozzarella parcialmente descremado en tiras	Plato principal de desayuno Panqueques de grano integral Yogur de fresa y plátano bajo en grasa Fruta Frutas variadas   Granos Galletas de picaduras de insectos   Leche LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl  Condimentos Vaso de jarabe de mesa	Plato principal de desayuno Jamón de pavo y queso en un croissant Bagel integral con queso crema  Fruta Frutas variadas   Leche LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl 	Plato principal de desayuno Pan de plátano con chispas de chocolate  Fruta Frutas variadas   Leche LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl 	Plato principal de desayuno Huevo y queso en galleta   Fruta Frutas variadas   Granos Muffins variados de cereales integrales Leche LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl  Varios. Yogur de fresa y plátano bajo en grasa
--	---	--	---	---

Plato principal de desayuno Waffles de grano integral  Cereales variados y galletas Graham Fruta Frutas variadas   Leche LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl  Varios. Jarabe de desayuno   Condimentos Vaso de jarabe de mesa	Plato principal de desayuno Strudel de manzana  Yogur de fresa y plátano bajo en grasa Fruta Frutas variadas   Granos Galletas de picaduras de insectos   Leche LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl 	Plato principal de desayuno Mini cinnis Bagel integral con queso crema  Fruta Frutas variadas   Leche LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl 	Plato principal de desayuno Palitos de tostada francesa de grano entero   Cereales variados y galletas Graham Fruta Frutas variadas   Leche LECHE DESCREMADA EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl  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 EN CARTÓN (DC) LECHE, 1% BAJA EN GRASA EN CARTÓN (DC)  Leche de soja original orgánica Pearl 
---	---	--	--	---

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.