

GENUINE

REAL FOOD REAL IMPACT

Octubre

Escuela pública autónoma Harmony

26-27 Desayuno Genuine Foods DC

Plato principal de desayuno

Palitos de tostada francesa integral 



Variedad de cereales y galletas Graham

Fruta

Banana

Manzana fresca

Pera fresca 

Puré de manzana sin azúcar

Naranja fresca  

Fresas y arándanos secos

Leche

Leche desnatada 

Leche baja en grasa (1%)

Condimentos

Jarabe

1

Plato principal de desayuno

Sándwich de galleta con salchicha de pavo y huevo 

Vaso de yogur surtido

Fruta

Banana

Manzana fresca

Pera fresca 

Puré de manzana sin azúcar

Naranja fresca  

Fresas y arándanos secos

Granos

Magdalenas surtidas de cereales integrales

Leche

Leche desnatada 

Leche baja en grasa (1%)

2

Plato principal de desayuno Cereal integral  Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Granos Barrita de avena y manzana Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%)	5	Plato principal de desayuno Wrap de tortita con salchicha de pavo y sirope de arce, 1MMA 1WG  Parfait de yogur y granola Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%)	6	Plato principal de desayuno Queso mozzarella en hebras Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Granos Magdalenas variadas Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%)	7	Plato principal de desayuno Palitos de tostada francesa integral   Vaso de yogur surtido Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Granos Barrita Nutrigrase de Fresa Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%)	8	Plato principal de desayuno Jamón de pavo y queso en un bagel Bagel integral con queso crema  Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%)	9
Plato principal de desayuno Cereal integral  Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Granos Barrita de avena suave con arándanos 1WG    Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%)	12	Plato principal de desayuno Tortitas integrales Vaso de yogur surtido Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Granos Galletas para picaduras de insectos   Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%) Condimentos Jarabe	13	Plato principal de desayuno Jamón de pavo y queso en un croissant Bagel integral con queso crema  Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%)	14	Plato principal de desayuno Pan de plátano con chispas de chocolate  Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%)	15	Plato principal de desayuno Huevo y queso sobre galleta Vaso de yogur surtido Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Granos Magdalenas surtidas de cereales integrales Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%)	16

Plato principal de desayuno Gofres integrales  Variedad de cereales y galletas Graham Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%) Condimentos Jarabe	19	Plato principal de desayuno Strudel de manzana  Yogur de fresa y plátano bajo en grasa Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Granos Galletas para picaduras de insectos   Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%)	20	Plato principal de desayuno Mini Cinnis Bagel integral con queso crema  Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%)	21	Plato principal de desayuno Palitos de tostada francesa integral   Variedad de cereales y galletas Graham Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%) Condimentos Jarabe	22	Plato principal de desayuno Sándwich de galleta con salchicha de pavo y huevo  Vaso de yogur surtido Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Granos Magdalenas surtidas de cereales integrales Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%)	23
Plato principal de desayuno Cereal integral  Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Granos Barrita de avena y manzana Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%)	26	Plato principal de desayuno Wrap de tortita con salchicha de pavo y sirope de arce, 1MMA 1WG  Parfait de yogur y granola Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%)	27	Plato principal de desayuno Queso mozzarella en hebras Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Granos Magdalenas variadas Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%)	28	Plato principal de desayuno Palitos de tostada francesa integral   Vaso de yogur surtido Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Granos Barrita Nutrigrase de Fresa Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%)	29	Plato principal de desayuno Jamón de pavo y queso en un bagel Bagel integral con queso crema  Fruta Banana Manzana fresca Pera fresca  Puré de manzana sin azúcar Naranja fresca   Fresas y arándanos secos Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%)	30

Sin gluten: 
Kosher: 
Cultivado localmente: 
Vegano: 
Vegetariano: 
Rico en cereales integrales: 

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