

GENUINE

REAL FOOD REAL IMPACT

Septiembre

Escuela pública autónoma Harmony

26-27 Desayuno Genuine Foods DC

	Plato principal de desayuno Tortitas integrales Vaso de yogur surtido Fruta Frutas variadas Granos Galletas para picaduras de insectos Leche Leche desnatada Leche baja en grasa (1%) Condimentos Jarabe	1	Plato principal de desayuno Jamón de pavo y queso en un croissant Bagel integral con queso crema Fruta Frutas variadas Leche Leche desnatada Leche baja en grasa (1%)	2	Plato principal de desayuno Pan de plátano con chispas de chocolate Fruta Frutas variadas Leche Leche desnatada Leche baja en grasa (1%)	3	Plato principal de desayuno Huevo y queso sobre galleta Vaso de yogur surtido Fruta Frutas variadas Granos Magdalenas surtidas de cereales integrales Leche Leche desnatada Leche baja en grasa (1%)	4	
Plato principal de desayuno Gofres integrales Variedad de cereales y galletas Graham Fruta Frutas variadas Leche Leche desnatada Leche baja en grasa (1%) Condimentos Jarabe	7	Plato principal de desayuno Strudel de manzana Yogur de fresa y plátano bajo en grasa Fruta Frutas variadas Granos Galletas para picaduras de insectos Leche Leche desnatada Leche baja en grasa (1%)	8	Plato principal de desayuno Mini Cinnis Bagel integral con queso crema Fruta Frutas variadas Leche Leche desnatada Leche baja en grasa (1%)	9	Plato principal de desayuno Palitos de tostada francesa integral Variedad de cereales y galletas Graham Fruta Frutas variadas Leche Leche desnatada Leche baja en grasa (1%) Condimentos Jarabe	10	Plato principal de desayuno Sándwich de galleta con salchicha de pavo y huevo Vaso de yogur surtido Fruta Frutas variadas Granos Magdalenas surtidas de cereales integrales Leche Leche desnatada Leche baja en grasa (1%)	11

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%)	14	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 Granos Magdalenas variadas Leche Leche desnatada  Leche baja en grasa (1%)	15	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%)	16	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%)	17	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%)	18
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%)	21	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	22	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%)	23	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%)	24	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%)	25

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	28	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%)	29	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%)	30	
--	----	---	----	---	----	--

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

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