

GENUINE

REAL FOOD REAL IMPACT

Noviembre

Escuela pública autónoma Harmony

26-27 Desayuno Genuine Foods DC

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
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	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%)	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%)	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	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%)

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%)	9	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%)	10	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%)	11	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%)	12	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%)	13
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%)	16	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	17	Plato principal de desayuno Croissant con jamón de pavo y queso 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 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%)	19	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%)	20

Plato principal de desayuno 23 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	Plato principal de desayuno 24 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%)	Plato principal de desayuno 25 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%)	Plato principal de desayuno 26 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	Plato principal de desayuno 27 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%)
Plato principal de desayuno 30 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%)				

Sin gluten: 
Kosher: 
Orgánico: 
Vegano: 
Vegetariano: 
Rico en cereales integrales: 

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