




Menú de desayuno servicio completo para todas las escuelas (K-12)

Febrero de 2012

Todos los desayunos son GRATUITOS. El desayuno estudiantil completo incluye una selección de entradas (porción de carne/sustituto de carne y cereales/pan) 1 plato de frutas, 1 porción de jugo de fruta 100%, y opción de leche con 1% de contenido graso o descremada.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Curiosidades sobre las naranjas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Las naranjas de ombligo se denominan así por la formación de ombligo en un extremo. ¡Cuánto más grande sea el ombligo, más dulce es la fruta! Después del chocolate y la vainilla, la naranja es el siguiente sabor favorito de todo el mundo. Cristóbal Colón trajo las primeras semillas de naranja al continente americano en su segundo viaje en 1493. 		<p>1</p> <p>Jamón de pavo, huevo y queso calentitos sobre muffin inglés de trigo integral</p> <p>Pera fresca Jugo de manzana 100%</p>	<p>2</p> <p>Muffins de trigo integral de arándanos recién horneados Copa de yogurt 100% natural</p> <p>Banana fresca Jugo de naranja 100%</p>	<p>3</p> <p>Sin clases</p>
<p>6</p> <p>Sin clases</p>	<p>7</p> <p>Omelette de salchicha de pavo, queso y huevo calentito en pita multicereal</p> <p>Copa de duraznos fríos Jugo de naranja 100%</p>	<p>8</p> <p>Sándwich de huevo y queso cheddar tostado sobre una bagel de trigo integral</p> <p>Copa de compota fría de manzana Jugo de fresas 100%</p>	<p>9</p> <p>Muffins de durazno de trigo integral recién horneados Copa de yogurt 100% natural</p> <p>Pera fresca Jugo de manzana 100%</p>	<p>10</p> <p>Huevos revueltos cubiertos con queso cheddar caseros Bizcocho de trigo integral</p> <p>Manzana de producción local Jugo de naranja 100%</p>
<p>13</p> <p>Omelette de queso y huevo calentito en pita multicereal</p> <p>Copa de duraznos fríos Jugo de manzana 100%</p>	<p>14</p> <p>Bastones de tostadas integrales con salchicha de pavo</p> <p>Pera fresca Jugo de naranja 100%</p>	<p>15</p> <p>Tocino de pavo, huevo y queso calentitos sobre muffin inglés de trigo integral</p> <p>Manzana de producción local Jugo de fresas 100%</p>	<p>16</p> <p>Tazón de avena integral con azúcar morena y canela Salchicha de pavo</p> <p>Banana fresca Jugo de manzana 100%</p>	<p>17</p> <p>Taco de desayuno al estilo sudoeste con huevos, vegetales, salsa de chili verde en tortilla integral</p> <p>Copa de compota fría de manzana Jugo de naranja 100%</p>
<p>20</p> <p>Sin clases</p>	<p>21</p> <p>Panqueques integrales de jarabe de arce Copa de yogurt 100% natural</p> <p>Copa de duraznos fríos Jugo de manzana 100%</p>	<p>22</p> <p>Jamón de pavo, huevo y queso calentitos sobre muffin inglés de trigo integral</p> <p>Pera fresca Jugo de naranja 100%</p>	<p>23</p> <p>Muffins de trigo integral de arándanos recién horneados Copa de yogurt 100% natural</p> <p>Copa de compota fría de manzana Jugo de fresas 100%</p>	<p>24</p> <p>Sémolas de maíz de queso con salchicha de pollo</p> <p>Banana fresca Jugo de manzana 100%</p>
<p>27</p> <p>Omelette de salchicha de pavo, queso y huevo calentito en pita multicereal</p> <p>Copa de duraznos fríos Jugo de naranja 100%</p>	<p>28</p> <p>Huevos revueltos cubiertos con queso cheddar caseros Bizcocho de trigo integral</p> <p>Copa de compota fría de manzana Jugo de fresas 100%</p>	<p>29</p> <p>Sándwich de huevo y queso cheddar tostado sobre una bagel de trigo integral</p> <p>Pera fresca Jugo de manzana 100%</p>	 <p>¡Las naranjas te ayudan a mantenerte joven! Los antioxidantes en las naranjas pueden ayudar a combatir los radicales libres que se cree causan el envejecimiento y algunas enfermedades.</p>	
<p>Opciones Diarias de Menú de Desayuno Frío</p> <p>Todas las opciones de menú de desayuno frío se ofrecen con copa de yogurt 100% natural, fruta, jugo y leche con 1% de contenido graso o descremada</p>				
<p>Lunes:</p> <p>Variedad de cereales integrales que incluyen Berry Berry Kix, Cheerios multicereales y cereales tostados con canela</p>	<p>Martes:</p> <p>Bagel integral con queso crema con bajo contenido graso</p>	<p>Miércoles:</p> <p>Variedad de cereales integrales que incluyen Berry Berry Kix, Cheerios multicereales y cereales tostados con canela</p>	<p>Jueves:</p> <p>Desayuno Buffet Omega Zac de trigo integral, frutillas o manzanas</p>	<p>Viernes:</p> <p>Muffin de manzana con canela y arándano de trigo integral o pan de banana</p>

Naranjas. La estación álgida de la naranja es durante los meses de invierno, lo que significa que son las más jugosas y las que tienen más sabor en esta época del año. Las naranjas son una buena fuente de fibra dietética, vitaminas A y C, ácido fólico, calcio, potasio, tiamina, magnesio y antioxidantes. Todos estos nutrientes ayudan a mantener un corazón sano, buena visión y un sistema inmunológico fuerte. Las naranjas también pueden disminuir el riesgo de algunos tipos de cáncer. Las naranjas enteras son lo mejor, pero 100% de jugo de naranja tiene muchos de los mismos beneficios para la salud.