



Menú de desayuno para el aula de primaria & EC (K-5 y K-8)

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 iujo de fruta 100%, y opción de leche con 1% de contenido araso 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. 		<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>Bagel integral con queso crema de bajo contenido graso Salsa de queso 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>Bol de cereales Cheerios multigranos Copa de yogurt 100% natural</p> <p>Copa de compota fría de manzana Jugo de fresas 100%</p>	<p>9</p> <p>Sándwich de huevo y queso cheddar calentito sobre una bagel de trigo integral</p> <p>Pera fresca Jugo de manzana 100%</p>	<p>10</p> <p>Barra de desayuno integral de manzana Zac Omega Copa de yogurt 100% natural</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>Tazón de cereal integral Berry Berry Kix Copa de yogurt 100% natural</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>Muffin integral de manzana y canela Copa de yogurt 100% natural</p> <p>Banana fresca Jugo de manzana 100%</p>	<p>17</p> <p>Tazón de avena integral con azúcar morena y canela con copa de yogurt 100% natural</p> <p>Copa de compota fría de manzana Jugo de naranja 100%</p>
<p>20</p> <p>Día del Presidente</p>	<p>21</p> <p>Tazón de cereales integrales tostados con canela 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>Bagel integral con queso crema de bajo contenido graso Salsa de queso Copa de yogurt 100% natural</p> <p>Copa de compota fría de manzana Jugo de fresas 100%</p>	<p>24</p> <p>Panqueques integrales de jarabe de arce Copa de yogurt 100% natural</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>Bol de cereales Cheerios multigranos Copa de yogurt 100% natural</p> <p>Copa de compota fría de manzana Jugo de fresas 100%</p>	<p>29</p> <p>Sándwich de huevo y queso cheddar calentito sobre una bagel de trigo integral</p> <p>Pera fresca Jugo de manzana 100%</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cristóbal Colón trajo las primeras semillas de naranja al continente americano en su segundo viaje en 1493. ¡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 	

**La Naranja**

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