





## Menú Grab n Go para Escuela de Nivel Medio y Secundaria (6-8, 9-12)

Enero 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.

Opciones Diarias de Desayuno Frío	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Se ofrece con opción de yogurt o queso String parcialmente descremada, fruta, jugo y leche 1% o descremada		<p>3</p> <p>Bastones de tostadas integrales con salchicha de pavo</p> <p>Copa de duraznos fríos Jugo de manzana 100%</p>	<p>4</p> <p>Tocino de pavo, huevo y queso calentitos sobre muffin inglés de trigo integral</p> <p>Copa de compota fría de manzana Jugo de naranja 100%</p>	<p>5</p> <p>Tazón de avena integral con azúcar morena y canela Salchicha de pavo</p> <p>Manzana de producción local Jugo de fresas 100%</p>	<p>Taco de desayuno al estilo sudoeste con huevos, vegetales, salsa de chili verde en tortilla integral</p> <p>Banana fresca Jugo de manzana 100%</p>
Variedad de cereales integrales	<p>9</p> <p>Patty de salchicha de pollo sabrosa sobre bizcocho de trigo integral</p>	<p>10</p> <p>Panqueques integrales de jarabe de arce Copa de yogurt 100% natural</p>	<p>11</p> <p>Jamón de pavo, huevo y queso calentitos sobre muffin inglés de trigo integral</p>	<p>12</p> <p>Muffins de trigo integral de calabaza recién horneados Copa de yogurt 100% natural</p>	<p>13</p> <p>Sémolas de queso con Salchicha de pavo</p>
Variedad de muffins integrales	<p>Copa de compota fría de manzana Jugo de naranja 100%</p>	<p>Manzana de producción local Jugo de fresas 100%</p>	<p>Copa de duraznos fríos Jugo de manzana 100%</p>	<p>Banana fresca Jugo de naranja 100%</p>	<p>Pera fresca Jugo de fresas 100%</p>
Bagel integral con queso crema de bajo contenido graso	<p>16</p> <p><b>¡Feliz Día de Martin Luther King!</b></p>	<p>17</p> <p>Omelette de salchicha de pavo, queso y huevo calentito en pita multicereal</p>	<p>18</p> <p>Sándwich de huevo y queso cheddar tostado sobre una bagel de trigo integral</p>	<p>19</p> <p>Muffins de durazno de trigo integral recién horneados Copa de yogurt 100% natural</p>	<p>20</p> <p>Huevos revueltos cubiertos con queso cheddar caseros Bizcocho de trigo integral</p>
Desayuno Buffet Omega Zac de trigo integral, frutillas o manzanas	<p>Copa de duraznos fríos Jugo de naranja 100%</p>	<p>Copa de duraznos fríos Jugo de naranja 100%</p>	<p>Copa de compota fría de manzana Jugo de fresas 100%</p>	<p>Pera fresca Jugo de manzana 100%</p>	<p>Manzana de producción local Jugo de naranja 100%</p>
	<p>23</p> <p>Omelette de queso y huevo calentito en pita multicereal</p>	<p>24</p> <p>Bastones de tostadas integrales con salchicha de pavo</p>	<p>25</p> <p>Tocino de pavo, huevo y queso calentitos sobre muffin inglés de trigo integral</p>	<p>26</p> <p>Tazón de avena integral con azúcar morena y canela Salchicha de pavo</p>	<p>27</p> <p>Taco de desayuno al estilo sudoeste con huevos, vegetales, salsa de chili verde en tortilla integral</p>
	<p>Copa de duraznos fríos Jugo de fresas 100%</p>	<p>Manzana de producción local Jugo de naranja 100%</p>	<p>Ensalada de frutas tropicales Jugo de manzana 100%</p>	<p>Copa de compota fría de manzana Jugo de fresas 100%</p>	<p>Banana fresca Jugo de naranja 100%</p>
	<p>30</p> <p>Patty de salchicha de pollo sabrosa sobre bizcocho de trigo integral</p>	<p>31</p> <p>Panqueques integrales de jarabe de arce Copa de yogurt 100% natural</p>			
	<p>Copa de compota fría de manzana Jugo de fresas 100%</p>	<p>Copa de duraznos fríos Jugo de manzana 100%</p>			

El Programa Nacional de Almuerzo Escolar es administrado de acuerdo con la política del Departamento de Agricultura de Estados Unidos que no permite discriminación por motivos de raza, color, sexo, edad, discapacidad o nacionalidad. Toda persona que considere que ha sido discriminada en cualquier actividad del U.S.D.A. deberá dirigirse por escrito al Secretario de Agricultura, Washington, D.C. 20250.

### ¿Te preguntas cómo sería un excelente desayuno?

¡Huevos! Solo un huevo grande contiene 8 gramos de proteínas de alta calidad necesarias para la formación de tejido muscular, para tener buena fuerza muscular y para reparar los músculos después del ejercicio. Los huevos también contienen vitaminas A, B, D y E. Combina huevos con alimentos integrales, como bagels de trigo integral o muffins ingleses para lograr un desayuno sabroso y equilibrado