SIMPLY GOOD

www.simplygoodfood.org

Chartwells
Eat · Learn · Live

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

*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 |
|---|---|---|---|---|
| | 3<br>Bastones de tostadas integrales con salchicha de pavo<br>Copa de duraznos fríos<br>Jugo de manzana 100% | 4<br>Tocino de pavo, huevo y queso calentitos sobre muffin inglés de trigo integral<br>Copa de compota fría de manzana<br>Jugo de naranja 100% | 5<br>Tazón de avena integral con azúcar morena y canela<br>Salchicha de pavo<br>Manzana de producción local<br>Jugo de fresas 100% | 6<br>Taco de desayuno al estilo sudoeste con huevos, vegetales, salsa de chili verde en tortilla integral<br>Banana fresca<br>Jugo de manzana 100% |
| 9<br>Patty de salchicha de pollo sabrosa sobre bizcocho de trigo integral<br>Copa de compota fría de manzana<br>Jugo de naranja 100% | 10<br>Panqueques integrales de jarabe de arce<br>Copa de yogurt 100% natural<br>Manzana de producción local<br>Jugo de fresas 100% | 11<br>Jamón de pavo, huevo y queso calentitos sobre muffin inglés de trigo integral<br>Copa de duraznos fríos<br>Jugo de manzana 100% | 12<br>Muffins de trigo integral de calabaza recién horneados<br>Copa de yogurt 100% natural<br>Banana fresca<br>Jugo de naranja 100% | 13<br>Sémolas de queso con Salchicha de pavo<br>Pera fresca<br>Jugo de fresas 100% |
| 16<br>**¡Feliz Día de Martin Luther King!** | 17<br>Omelette de salchicha de pavo, queso y huevo calentito en pita multicereal<br>Copa de duraznos fríos<br>Jugo de naranja 100% | 18<br>Sándwich de huevo y queso cheddar tostado sobre una bagel de trigo integral<br>Copa de compota fría de manzana<br>Jugo de fresas 100% | 19<br>Muffins de durazno de trigo integral recién horneados<br>Copa de yogurt 100% natural<br>Pera fresca<br>Jugo de manzana 100% | 20<br>Huevos revueltos cubiertos con queso cheddar caseros<br>Bizcocho de trigo integral<br>Manzana de producción local<br>Jugo de naranja 100% |
| 23<br>Omelette de queso y huevo calentito en pita multicereal<br>Copa de duraznos fríos<br>Jugo de fresas 100% | 24<br>Bastones de tostadas integrales con salchicha de pavo<br>Manzana de producción local<br>Jugo de naranja 100% | 25<br>Tocino de pavo, huevo y queso calentitos sobre muffin inglés de trigo integral<br>Ensalada de frutas tropicales<br>Jugo de manzana 100% | 26<br>Tazón de avena integral con azúcar morena y canela<br>Salchicha de pavo<br>Copa de compota fría de manzana<br>Jugo de fresas 100% | 27<br>Taco de desayuno al estilo sudoeste con huevos, vegetales, salsa de chili verde en tortilla integral<br>Banana fresca<br>Jugo de naranja 100% |
| 30<br>Patty de salchicha de pollo sabrosa sobre bizcocho de trigo integral<br>Copa de compota fría de manzana<br>Jugo de fresas 100% | 31<br>Panqueques integrales de jarabe de arce<br>Copa de yogurt 100% natural<br>Copa de duraznos fríos<br>Jugo de manzana 100% | ¡Hay muchas maneras de disfrutar los huevos! Resuelve las siguientes palabras para encontrar tu forma favorita:<br> <br>VEORYEAS YUNSN SEID PU<br>DRAH LEDOIB LEMOTE<br>BDELCMSRA DIREF VILDEVED | | |

## Opciones Diarias de Menú de Desayuno Frío

*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*

| ***Lunes:*** | ***Martes:*** | ***Miércoles:*** | ***Jueves:*** | ***Viernes:*** |
|---|---|---|---|---|
| Variedad de cereales integrales que incluyen Berry Berry Kix, Cheerios multicereales y cereales tostados con canela | Bagel integral con queso crema con bajo contenido graso | Variedad de cereales integrales que incluyen Berry Berry Kix, Cheerios multicereales y cereales tostados con canela | Desayuno Buffet Omega Zac de trigo integral, frutillas o manzanas | Muffin de manzana con canela y arándano de trigo integral o pan de banana |

**¿Te preguntas cómo sería un excelente desayuno a base de huevos?**

¡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.

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.