




Menú de desayuno para el aula de primaria & EC (K-5 y K-8) 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 iuao de fruta 100%. v opción de leche con 1% de contenido araso o descremada.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 9 Salchicha de pollo sabrosa sobre bizcocho de trigo integral Copa de compota fría de manzana Jugo de naranja 100%	3 Omelette de queso y huevo calentito en pita multicereal Copa de duraznos fríos Jugo de manzana 100%	4 Tocino de pavo, huevo y queso calentitos sobre muffin inglés de trigo integral Copa de compota fría de manzana Jugo de naranja 100%	5 Muffin integral de arándanos Copa de yogurt 100% natural Manzana de producción local Jugo de fresas 100%	6 Tazón de avena integral con azúcar morena y canela Copa de yogurt 100% natural Banana fresca Jugo de manzana 100%
9 Salchicha de pollo sabrosa sobre bizcocho de trigo integral Copa de compota fría de manzana Jugo de naranja 100%	10 Tazón de cereales integrales tostados con canela Copa de yogurt 100% natural Manzana de producción local Jugo de fresas 100%	11 Jamón de pavo, huevo y queso calentitos sobre muffin inglés de trigo integral Copa de duraznos fríos Jugo de manzana 100%	12 Bagel integral con queso crema de bajo contenido graso Salsa de queso Copa de yogurt 100% natural Banana fresca Jugo de naranja 100%	13 Panqueques integrales de jarabe de arce Copa de yogurt 100% natural Pera fresca Jugo de fresas 100%
16 ¡Feliz Día de Martin Luther King!	17 Omelette de salchicha de pavo, queso y huevo calentito en pita multicereal Copa de duraznos fríos Jugo de naranja 100%	18 Bol de cereales Cheerios multigranos Copa de yogurt 100% natural Copa de compota fría de manzana Jugo de fresas 100%	19 Sándwich de huevo y queso cheddar calentito sobre una bagel de trigo integral Pera fresca Jugo de manzana 100%	20 Barra de desayuno integral de manzana Zac Omega Copa de yogurt 100% natural Manzana de producción local Jugo de naranja 100%
23 Omelette de queso y huevo calentito en pita multicereal Copa de duraznos fríos Jugo de fresas 100%	24 Tazón de cereal integral Berry Berry Kix Copa de yogurt 100% natural Manzana de producción local Jugo de naranja 100%	25 Tocino de pavo, huevo y queso calentitos sobre muffin inglés de trigo integral Ensalada de frutas tropicales Jugo de manzana 100%	26 Muffin integral de manzana y canela Copa de yogurt 100% natural Copa de compota fría de manzana Jugo de fresas 100%	27 Tazón de avena integral con azúcar morena y canela con copa de yogurt 100% natural Banana fresca Jugo de naranja 100%
30 Salchicha de pollo sabrosa sobre bizcocho de trigo integral Copa de compota fría de manzana Jugo de fresas 100%	31 Tazón de cereales integrales tostados con canela Copa de yogurt 100% natural Copa de duraznos fríos Jugo de manzana 100%	¡Hay muchas maneras de disfrutar los huevos! Resuelve las siguientes palabras para encontrar tu forma favorita: VEORYEAS YUNSN SEID PU DRAH LEDOIB LEMOTE BDELCMSRA DIREF VILDEVED		



¿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.