



**Los estudiantes deben elegir 3 de 4 opciones de desayuno.
Una de las opciones DEBE ser fruta o verdura, con una cantidad mínima de $\frac{1}{2}$ taza.**

**Opciones de almuerzo diarias Sándwich de mantequilla de maní o de girasol con mermelada
Almuerzo: Los estudiantes deben elegir 3 de los 5 componentes y uno de ellos debe ser $\frac{1}{2}$ taza de fruta o verdura.**

Características del menú diario: frutas y verduras frescas y enlatadas todos los días, y leche blanca al 1% o leche con chocolate descremada.

Todos los cereales que se ofrecen son integrales.
El desayuno y el almuerzo son gratuitos para los estudiantes.

5	6	7	8	9
Desayuno: Pastelito de manzana con queso o yogur con galletas integrales. Almuerzo: Hamburguesa con queso o ensalada del chef con pan integral	Desayuno: Bagel integral con queso crema o batido de arándanos con galleta de avena. Almuerzo: Burrito de frijoles y queso, o sándwich de pavo y queso	Desayuno: Galleta redonda con trocitos de chocolate o yogur con galletas Graham Almuerzo: Pollo teriyaki con arroz integral o ensalada de pollo crujiente con pan integral	Desayuno: Mini tortitas o parfait de melocotón Almuerzo: Palitos de pan con queso y salsa roja o bocadillo de jamón y queso	No hay clases el viernes
12	13	14	15	16
Desayuno: Magdalenas de manzana y canela o batido de naranja del patio de comidas con galletas Graham. Almuerzo: Sándwich de pollo crujiente con hamburguesa o ensalada del chef con pan integral	Desayuno: Bagel relleno de queso crema y fresas o parfait de melocotón Almuerzo: Bocadillo de albóndigas con patatas fritas o bocadillo de pavo y queso	Desayuno: Burrito de desayuno o yogur con galletas Graham Almuerzo: Nuggets de pollo con hamburguesa o ensalada del chef con pan integral	Desayuno: Bagel con queso crema o pastelito de manzana Almuerzo: ¡Día de pizza! Pizza de pepperoni o de queso, o sándwich de jamón y queso	No hay clases el viernes
19	20	21	22	23
No School HAPPY MARTIN LUTHER KING JR. DAY	Desayuno: Yogur con galletas Graham o pastelito de manzana. Almuerzo: Nachos para llevar o sándwich de pavo y queso.	Desayuno: Magdalenas de arándanos o batido de fresa y cítricos con galletas Graham Almuerzo: Macarrones con queso o ensalada del chef con pan integral	Desayuno: Mini tortitas o bagel integral con queso crema Almuerzo: Palitos de pan con queso y salsa roja o sándwich de jamón y queso	No hay clases el viernes
26	27	28	29	30
Desayuno: Bagel con queso crema o galleta redonda de chocolate con trocitos de chocolate Almuerzo: Hamburguesa con queso o ensalada del chef con pan integral	Desayuno: Bagel relleno de queso crema y fresas o parfait de melocotón Almuerzo: Chili texano con totopos integrales o sándwich de pavo y queso	Desayuno: Batido de naranja del patio de comidas o bagel con queso crema Almuerzo: Macarrones con queso o ensalada del chef con pan integral	Desayuno: Yogur con galletas Graham o pastelito de manzana Almuerzo: Sándwich de carne picada con salsa o sándwich de jamón y queso	No hay clases el viernes

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



El menú está sujeto a cambios.