



**Los estudiantes deben elegir 3 de 4 opciones de desayuno.  
Una de ellas 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 a diario, 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.

2	3	4	5	6
Desayuno: Bagel integral con queso crema o bollo de chocolate con pepitas de chocolate.  Almuerzo: Hamburguesa con queso y patatas fritas o ensalada del chef con pan integral.	Desayuno: Batido de arándanos con galletas Graham o magdalena de arándanos  Almuerzo: Burrito de frijoles y queso, o sándwich de pavo y queso	Desayuno: Frudel de manzana o parfait de melocotón  Almuerzo: Sándwich de carne picada con patatas fritas o ensalada del chef con pan integral	Desayuno: Bagel con queso crema y fresas o yogur con galletas Graham  Almuerzo: Espaguetis con salsa de carne o sándwich de jamón y queso	<b>No hay clases el viernes.</b>
9	10	11	12	13
Desayuno: Galleta redonda de chocolate con pepitas de chocolate o yogur con galletas Graham.  Almuerzo: Hamburguesa con queso y patatas fritas o ensalada del chef con pan integral.	Desayuno: Bagel de jamón, huevo y queso o avena con melocotón preparada la noche anterior.  Almuerzo: Burrito de pollo estilo fiesta con arroz integral o sándwich de pavo y queso.	Desayuno: Burrito de desayuno o bagel integral con queso crema  Almuerzo: ¡Salida temprana! Almuerzo para llevar con salchicha empanada.	<b>Día sin clases por conferencia escolar.</b>	<b>No hay clases el viernes.</b>
16 <b>No hay clases</b> 	17 Desayuno: Magdalenas de arándanos o avena con melocotón preparada la noche anterior  Almuerzo: Burrito grande de ternera o bocadillo de pavo y queso	18 Desayuno: Frudel de manzana o parfait de melocotón  Almuerzo: Pollo teriyaki con arroz integral o ensalada del chef con pan integral	19 Desayuno: Bagel con queso crema y fresas o yogur con galletas Graham.  Almuerzo: Chili texano con pan de maíz o sándwich de jamón y queso.	<b>No hay clases el viernes.</b>
23	24	25	26	27
Desayuno: Yogur con galletas Graham o Galleta redonda de chocolate con chispas de chocolate para el desayuno  Almuerzo: Hamburguesa con queso o ensalada del chef con pan integral	Desayuno: Bagel de jamón, huevo y queso o avena con melocotón preparada la noche anterior.  Almuerzo: Pastel de Fritos o sándwich de pavo y queso.	Desayuno: Burrito de desayuno o bagel con queso crema  Almuerzo: Nuggets de pollo con patatas fritas o ensalada del chef con pan integral		<b>No hay clases el viernes.</b>

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

**El menú está sujeto a cambios.**