

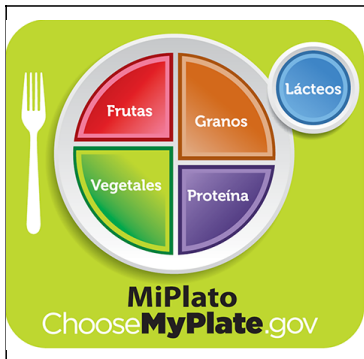
Menú de desayuno de otoño 2026

Todos los estudiantes pueden recibir un desayuno gratis. Los desayunos para segundos y adultos cuestan \$2.55. Los menús están sujetos a cambios sin previo aviso. WG = Grano Integral LF = Bajo en Grasa

Week of September 7, 21, October 5, 19; November 2, 16, 30				
Palitos WG de tostada francesa Huevo duro Fruta a elección Leche a elección	Parfait de yogur con granola casera Fruta y jugo a elección Leche a elección	Sándwich WG de desayuno con salchicha de pollo y queso Fruta a elección Leche a elección	Galleta WG Brekkie Fruta y jugo a elección Leche a elección	Pan de snack surtido WG Fruta a elección Leche a elección

Week of September 14, 28; October 12, 26; November 9, 23				
Omelet de queso Papas para el desayuno Fruta y jugo a elección Leche a elección	Batido de frutas y yogur Galletas WG Graham Fruta a elección Leche a elección	Sándwich WG de desayuno con salchicha de pollo y queso Fruta a elección Leche a elección	Barra WG Mini Benefit Vaso de yogur Fruta a elección Leche a elección	WG Muffin Top Casero Palito de queso Fruta a elección Leche a elección

Se ofrecen diariamente: opciones de cereales fríos, tostadas de trigo, leche, opciones de frutas y jugo 100% de frutas.



Claves para el éxito con el desayuno escolar:

- 1) Comience el día con cereales integrales y proteínas
- 2) Aumente su capacidad de concentración
- 3) Disminuya el tiempo perdido en la escuela por enfermedades
- 4) Consuma 1/3 de sus calorías diarias
- 5) Obtenga la energía que necesita para rendir al máximo en la escuela

¡El desayuno es importante! ¡Aliméntate bien para que tu día despegue!

Ideas sencillas para el desayuno:

Plátano con mantequilla de maní

Plátano en rodajas con yogur

Avena con frutas

Tortilla con mantequilla de maní y fruta

Batidos de desayuno: bayas, leche, yogur, hielo

Queso en tiras y rodajas de manzana

Cereales fríos mezclados con yogur bajo en grasa

Barra de granola WG y fruta fresca