Menú de desayuno de NCEC 2023-24

Los menús están sujetos a cambios sin previo aviso.

Semana de 15, 29 enero; 12, 26 febrero; 11 marzo; 1, 15, 29 abril; 13, 27 mayo				
Cereal integral Fruta o 4 onzas de jugo Leche*	Pan integral de desayuno Fruta Leche*	Granola Fruta Leche*	Cereal integral Fruta Leche*	Galletas integrales tipo Graham Fruta o 4 onzas de jugo Leche*

Semana de 8, 22 enero; 5,19 febrero; 4, 18 marzo; 8, 22 abril; 6, 20 mayo; 3 junio				
Cereal integral Fruta o 4 onzas de jugo Leche*	Barra integral de beneficios Fruta Leche*	Pan integral tipo merienda Fruta Leche*	Muffin integral Fruta Leche*	Pan integral tipo merienda Fruta Leche*

Nuestras escuelas ofrecen comidas saludables todos los días. A partir del año escolar 2023-24, nos uniremos al Programa de Comidas Escolares Gratuitas de Minnesota. Todos los/las estudiantes pueden recibir un desayuno y un almuerzo gratis cada día en la escuela. La leche está incluida en el precio de un desayuno y almuerzo. A los/las estudiantes que toman leche sólo en las comidas se les cobrará $ 0.50 por caja. Tengan en cuenta que, si su hijo/a trae el almuerzo de su casa y ordena leche, se le cobrará $ 0.50.

*MDE, Departamento de Educación de Minnesota: Guías de cantidades según las edades para bebés y preescolares: **Leche:** Para 1-2 años, 4 onzas líquidas; para edades de 3-5 son 6 onzas líquidas. A los niños de 12 a 24 meses se les sirve leche entera sin sabor; A los niños de 2 años en adelante se les sirve leche sin sabor 1% **Cereal** - Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca. (1 onza de cereales integrales aprobados son los tipos: Marshmallow Mateys, Cinnamon Toast Crunch RS, Cinnamon Chex, Cheerios, Honey Cheerios, Scooters, Honey Scooters, Kix, Rice Chex, Multi Grain Cheerios).

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

Claves del éxito con el desayuno escolar:

1) Comience el día con cereales integrales y proteínas
2) Aumenta tu capacidad de concentración
3) Disminuye el tiempo perdido de escuela por enfermedad
4) Consume 1/3 de tus calorías diarias
5) Obtener la energía que se necesita para rendir al máximo en la escuela

***Todos los/las estudiantes en Northfield reciben un desayuno gratis.**

El desayuno es importante... proporciona el combustible para ayudar a que su día despegue. Ideas simples para el desayuno:

*Plátano con mantequilla de cacahuete
*Plátano cortado en rodajas con yogur
*Avena con frutas como manzanas, melocotones/duraznos, arándanos
*Tortilla con mantequilla de cacahuetes y frutas
*Batido de desayuno con arándanos, leche, yogur, hielo
*Queso y manzanas
*Cereal frío mezclado con yogur bajo en grasa
*Barra de granola integral y fruta fresca

Esta institución provee igualdad de oportunidades