Menú de desayuno de primavera 2023-24

Los menús están sujetos a cambios sin previo aviso. WG = Grano Integral LF = Bajo en grasa

Semana de 1, 15, 29 abril; 13, 27 mayo				
Pan integral de desayuno Opciones de frutas Opciones de leche	Granola WG Yogur Opciones de frutas y jugo Opciones de leche	Sandwich integral con salchicha de pollo y queso Opciones de frutas y jugos Opciones de leche	"Strawberry Boli" Pasteles WG Opciones de frutas y jugo Opciones de leche	Mini rol de canela integral Opciones de frutas y jugo Opciones de leche

Semana de 8, 22 abril; 6, 20 mayo; 3 junio				
Barra integral de beneficios Opciones de frutas Opciones de leche	Buñuelitos integrales Opciones de frutas y jugo Opciones de leche	Batido de frutas y yogur Galletas integrales Opciones de fruta Opciones de leche	Pizza integral de desayuno Opciones de fruta y jugos Opciones de leche	Frudel integral o Muffin Casero Barra de queso Opciones de frutas Opciones de leche

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 rendiral máximo en la escuela

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

El desayuno es importante...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