

Menú de desayuno de primavera 2026

Todos los estudiantes pueden recibir un desayuno gratis. Los desayunos para segundos y adultos cuestan \$2.50.

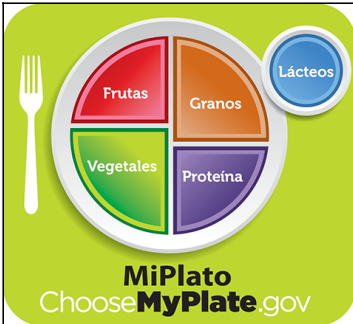
Los menus estan sujetos a cambios sin previo aviso.

WG = Grano Integral LF = Bajo en Grasa

Week of December 8; January 5,19; February 2,16				
WG Tostadas Francesas Huevo duro Fruta y jugo a elección Leche a elección	Parfait de yogur con granola casera Fruta a elección Leche a elección	WG Salchicha de pollo empanado y Queso Sandwich Fruta a elección Leche a elección	WG Brekkie Fruta y jugo a elección Leche a elección	Surtido WG Snack Pan Fruta a elección Leche a elección

Week of December 1,15; January 12,26; February 9,26				
WG "Snackin Waffle" Fruta y jugo a elección Leche a elección	WG "Benefit Bar" Fruta a elección Leche a elección	Batido de frutas y yogur Galletas integrales Fruta a elección Leche a elección	WG Salchicha de pollo empanado y Queso Sandwich Fruta a elección Leche a elección	Tapa de muffin casera Barra de queso Fruta a elección Leche a elección

Se ofrecen diariamente: opciones de cereales frf os, tostadas de trigo, lee he, 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... recargue energías para que su día despegue.

Ideas sencillas para el desayuno:

- *Plátano con mantequilla de maní
- *Plátano cortado en yogur
- *Avena con manzanas, melocotones y bayas similares a frutas
- *Tortilla con mantequilla de maní y cualquier fruta
- *Batidos de desayuno: bayas, leche, yogur, hielo
- *Queso en hebras y rodajas de manzana
- *Cereales fríos mezclados con yogur bajo en grasa
- *Barra de granola WG y fruta fresca

