

¡Comidas de verano!

¡Adultos! ¡Traigan a sus niños y adolescentes a su desayuno o almuerzo los viernes y coman gratis con ellos!

JULIO 2025

Menú para el desayuno

Ralph C. Mahar Regional
y School Union 73

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Horarios y lugares para el desayuno:

Escuela Petersham Center: 8:00 a.m. – 9:00 a.m.
Escuela Primaria Fisher Hill: 8:00 a.m. – 9:00 a.m.
Escuela Regional Ralph C. Mahar: 8:00 a.m. – 9:00 a.m.

2



3

Horarios y lugares para el almuerzo:

Escuela Petersham Center: 11:00 a.m. – 12:00 p.m.
Escuela Primaria Fisher Hill: 12:00 p.m. – 1:00 p.m.
Escuela Regional Ralph C. Mahar: 12:00 p.m. – 1:00 p.m.

4

7

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
bagel integral, todos con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

8

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
muffin integral, todos con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

9

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
Frudel integral, todos con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

10

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
una Super Slice integral, todos con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

11

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
barra de desayuno integral, todo con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

14

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
mini pastel de canela, todos con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

15

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
mini donas integrales, todos con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

16

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
swirl integral de canela, todos con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

17

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
bagel integral con queso crema, todos con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

18

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
muffin integral, todos con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

21

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
Frudel integral, todos con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

22

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
una Super Slice, todos con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

23

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
barra de desayuno integral, todos con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

24

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
mini pastel de canela, todos con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

25

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
mini donas integrales, todos con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

28

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
swirl integral de canela, todos con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

29

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
muffin integral, todos con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

30

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
frudel integral, todos con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

31

Taza de cereal integral variado con azúcar reducida de 28 g
o
Super Slice integral, todos con jugo de fruta 100% natural, rebanadas de manzana fresca o una banana pequeña.

Un desayuno completo reembolsable es gratuito para niños y adolescentes de 0 a 18 años.

Si tiene alguna pregunta o desea más información sobre este menú, comuníquese con su Director de Servicios de Alimentación en kbressani@rcmahar.org

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

Un desayuno reembolsable del USDA SFSP incluye: 1 taza de leche descremada o leche blanca al 1%, un producto integral y ½ taza de frutas y verduras. ¡Elige al menos 3 para una comida completa!

Diariamente se ofrecen condimentos variados, leche descremada o leche blanca al 1%.

Se ofrecen alternativas lácteas, como Lactaid o leche de soja, con una necesidad dietética documentada.