

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

Barra de desayuno de cereales integrales servida con queso mozzarella bajo en grasas, rodajas de manzana fresca, jugo de fruta 100 % natural y leche descremada o clásica 1%

5

Cereales Trix integrales bajos en azúcar, servidos con pasas, una taza de puré de manzana y leche descremada o clásica 1 %

6

Waffle de canela dulce estilo belga de trigo integral, servido con una banana fresca, una taza de granizado de fruta 100 % natural y leche descremada o clásica 1 %

7

Cereales de cacao integral bajos en azúcar, servidos con una taza de pera, arándanos rojos secos y leche descremada o clásica 1 %

8

Pastel de pan integral con canela, servido con jugo de fruta 100 %, rodajas de manzana fresca y leche descremada o clásica 1 %

11



12

Batido de fresa y banana servido con galletas integrales Graham, pasas y leche descremada o clásica 1 %

13

Cereales GF Chex de arándanos integrales sin gluten y bajo en azúcar servido con pasas, una taza de granizado de fruta 100 % natural y leche descremada o clásica 1 %

14

Mini tostadas francesas Eggo de trigo integral servidas con jugo de fruta 100 %, una taza de frutas mixtas y leche descremada o clásica 1 %

15

Cereales Lucky Charms de grano entero y bajos en azúcar servidos con rodajas de manzana fresca, arándanos rojos secos y leche descremada o clásica 1 %

18

Cereales de avena integral con miel y bajos en azúcar, servidos con rodajas de manzana fresca, frutas secas mixtas y leche descremada o clásica 1 %

19

Pan de canela integral, servido con jugo de fruta 100 %, pasas y leche descremada o clásica 1 %

20

Cereales de avena integral bajos en azúcar, servidos con una banana fresca, arándanos rojos secos y leche descremada o clásica 1 %

21

Muffin casero de arándanos de Massachusetts, con jugo de fruta 100%, taza de piña y leche descremada o clásica 1 %

22

Waffle de arce con mantequilla estilo belga integral, servido con jugo de fruta 100 %, rodajas de manzana fresca y leche descremada o clásica 1 %

¡Es el Día Nacional del Arándano!

25

Cereales integrales Frosted Flakes bajos en azúcar con rodajas de manzana fresca, jugo de fruta 100 % natural y leche descremada o clásica 1 %

26

Panqueques Eggo de trigo integral, servidos con un plátano fresco, jugo de fruta 100 % natural y leche blanca sin grasa o al 1 %

27

Cereales GF Chex de canela integrales sin gluten y bajo en azúcar, con arándanos rojos secos, una taza de granizado de fruta 100 % natural y leche descremada o clásica 1 %

28

¡Feliz Día de Acción de Gracias!

29



Un desayuno reembolsable para niños K-8 por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos incluye...
1 leche descremada o clásica 1 %, fruta y un producto de desayuno de grano integral

Un desayuno reembolsable completo es gratuito para cada estudiante

Administre la cuenta de su estudiante en línea - Haga pagos por adelantado - Vea el historial de transacciones - Vea el saldo de la cuenta - Visite www.MySchoolBucks.com

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.

Hay opciones de leche alternativa, como Lactaid y leche de soja, disponibles para cualquier estudiante con una necesidad dietética documentada.

Si tiene alguna pregunta o necesita información adicional sobre este menú, comuníquese con el director del servicio de alimentos a kbressani@rcmahar.org