

Desayuno en el aula

¡La cosecha del mes de Massachusetts es la pera!



OCTUBRE DE 2025 Escuela Primaria Orange

Ralph C. Mahar, Sitio Web,
Unión Regional y Escolar 73

LUNES



6

Barrita de avena con arándanos y granada de 1 oz y tiras de queso con jugo 100 % frutas y rodajas de manzana fresca, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa

MARTES



7

Salchicha de pavo, empanada integral de queso con huevos con pasas y fruta fresca con semilla, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa

MIÉRCOLES

1

Barrita glaseada grano blanco y un huevo duro con jugo 100 % frutas y rodajas de manzana fresca, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa

JUEVES

2

Waffles de grano integral con fruta seca y pera fresca, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa

VIERNES

3

1 oz de cereales integrales y libres de gluten, Cinnamon Chex y yogur Danimal con jugo 100 % frutas y banana fresca, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa



14

Bocadito de huevo con tres quesos y pasas y fruta fresca con semilla, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa

15

1 oz de cereales integrales, de almidón resistente, RS Frosted Mini Wheat y un huevo duro con jugo 100 % frutas y rodajas de manzana fresca, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa

16

Panquecas de grano integral con fruta seca y pera fresca, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa

17

1 oz. de WG RS Cinnamon Toast Crunch y yogur Danimal con jugo 100 % frutas y banana fresca, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa

20

Barrita de desayuno Zee Zee's de 2 oz y tiras de queso con jugo 100 % frutas y rodajas de manzana fresca, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa

21

Huevos revueltos con queso y salchicha de pavo para desayuno con pasas y fruta fresca con semilla, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa

22

1 oz de cereales WG RS Cocoa Puff y un huevo duro con jugo 100 % frutas y rodajas de manzana fresca, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa

23

WG Cinnamon Crumb Loaf pequeño con fruta seca y pera fresca, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa

24

1 oz de cereales WG Cinnamon Chex sin gluten y yogur Danimal con jugo 100 % frutas y banana fresca, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa

27

Barrita de avena y arándanos rojos de 1 oz y tiras de queso con jugo 100 % frutas y rodajas de manzana fresca, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa

28

Huevos revueltos con queso con pasas y fruta fresca con semilla, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa

29

1 oz de cereales WG Kix y un huevo duro con jugo 100 % frutas y rodajas de manzana fresca, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa

30

Palitos de tostada francesa de grano integral con fruta seca y pera fresca, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa

31

1 oz de cereales integrales y malvaviscos de almidón resistente Matey y yogur Danimal con jugo 100 % frutas y banana fresca, leche blanca descremada y leche al 1% de grasa

Cada estudiante tiene derecho a un desayuno completo reembolsable gratuito.

Los artículos a la carta se cobrarán según corresponda.

El menú está sujeto a cambios

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

Gestiona la cuenta de tu estudiante en línea.

- Visita www.MySchoolBucks.com



Un desayuno reembolsable por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para estudiantes de K-12 incluye... 1 leche descremada o al 1 % de grasa, un producto integral o una proteína de origen vegetal o animal y fruta o verdura

Todos los días hay disponibles condimentos variados, leche blanca descremada, leche blanca descremada con chocolate o leche al 1 % de grasa.

Asegúrate de completar cualquier comida en nuestra barra 5-A-Day, que ofrece una variedad de frutas y verduras frescas de temporada.

Hay disponibles alternativas a la leche, como Lactaid o leche de soja, para cualquier estudiante con una necesidad dietética documentada.

Si tienes alguna pregunta o deseas obtener información adicional sobre este menú, ponte en contacto con kbressani@rcmahar.org