

# DESAYUNO EN LAS ESCUELAS ELEMENTALES



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DEBE ELEGIR UNA OPCIÓN</b>	~Rosca (Bagel) (GI) con Chorizo de Res 235 calorías	^Panqueques (GI) 210-220 cal	^Yogur y Barra de Avena (GI) 220 calorías	+“Jamón” de Pavo+ y Queso en Bollo Hawaiano (GI) 186 calorías	^Rosca Dulce (GI) con Canela 232 calorías
	<b>ALTERNATIVAS DIARIAS:</b> ^Rice Krispies® (GI) o ^Cheerios® (GI) con 4 oz. Yogur Trix® 180 calorías ^Parfait Pequeño de Fruta y Yogur con Granola (GI) 239-260 calorías ^Palitos de Tostada Francesa (GI) 166-406 calorías   ^Mini Rosca con Canela (Cinni Bagel) 240 calorías ^Arrollado (GI) de Huevo con Salsa 160 cal   ^Taza de Chex® de Canela 230 calorías				
<b>PUEDE ELEGIR HASTA DOS OPCIONES</b> <b>DEBE ELEGIR UNA OPCIÓN</b>	Frutas Secas Fruta Fresca Fruta Enlatada Jugo de Manzana de 4 oz. 55-129 calorías	Frutas Secas Fruta Fresca Fruta Enlatada Jugo de Naranja de 4 oz. 55-129 calorías	Frutas Secas Fruta Fresca Fruta Enlatada Jugo de Manzana de 4 oz. 55-129 calorías	Frutas Secas Fruta Fresca Fruta Enlatada Jugo de Naranja de 4 oz. 55-129 calorías	Frutas Secas Fruta Fresca Fruta Enlatada Jugo de Manzana de 4 oz. 55-129 calorías
<b>PUEDE ELEGIR UNA OPCIÓN</b>	°Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 calorías	°Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 calorías	°Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 calorías	°Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 calorías	°Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 calorías

^ Sin Carne + Ave \*Carne de Cerdo GI Grano Integral  
 ° Las opciones de leche incluyen Leche Blanca Descremada, Descremada Saborizada o Blanca con 1% de Grasa