

# DESAYUNO EN LAS ESCUELAS SECUNDARIAS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DEBE ELEGIR UNA OPCIÓN</b>	Emparedado (GI) de Desayuno 201-365 calorías	Emparedado (GI) de Desayuno 201-365 calorías	Emparedado (GI) de Desayuno 201-365 calorías	Emparedado (GI) de Desayuno 201-365 calorías	Emparedado (GI) de Desayuno 201-365 calorías
	<b>ALTERNATIVAS DIARIAS:</b> ^Rice Krispies® (GI) o ^Cheerios® (GI) con 4 oz. Yogur o Tostada de GI 180-280 cal   ^Taza de Chex® (GI) 230 calorías ^Tostada de GI con Margarina y Jalea 240-338 calorías   ^Palitos de Tostada Francesa (GI) 166-406 calorías ^Parfait Pequeño de Fruta y Yogur con Granola de GI 239-260 calorías   ^Panqueques de GI 210-450 calorías ^Mini Rosca (Bagel) de GI 240 calorías   ^Barra de Avena (GI) con Yogur Trix® de 4 oz. 240 calorías   ^Arrollado (GI) de Huevo 160 calorías ^Rosca (Bagel) de GI con Queso Crema o Jalea 170-240 calorías   ^Rollo (GI) de Canela 232 calorías				
<b>PUEDE ELEGIR HASTA DOS OPCIONES 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