



# DESAYUNO PARA ESCUELAS SECUNDARIAS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DEBE ELEGIR UNO</b>	Emparedado de GI de Desayuno 201-365 calorías	Emparedado de GI de Desayuno 201-365 calorías	Emparedado de GI de Desayuno 201-365 calorías	Emparedado de GI de Desayuno 201-365 calorías	Emparedado de GI de Desayuno 201-365 calorías
	<b>ALTERNATIVAS DIARIAS:</b> ^Tazón de Cereal de GI y Tostada de GI 190-280 calorías   ^Tazón de Cereal de GI y Yogurt Trix de 4 oz. 180 calorías ^Tostada de GI c/ Margarina y Mermelada 240-338 calorías   ^Palitos de Tostada Francesa de GI 166-406 calorías ^Parfait Pequeño de Fruta y Yogurt c/ Granola de GI 239-260 calorías   ^Panqueques de GI 210-450 calorías ^Mini Bagel de GI 240 calorías   ^Barra de Avena de GI c/ Yogurt Trix de 4 oz. 240 calorías   ^Envoltura de Huevo de GI 160 calorías ^Bagel de GI c/ Queso Crema o Mermelada 170-240 calorías   ^Rollo de Canela de GI 232 calorías				
<b>PUEDA ESCOGER HASTA DOS DEBE ESCOGER UNO</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>PUEDA ELEGIR UNO</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 con 1% de Grasa

