



*K - 12 School
Breakfast Menu
Fall 2023*

Breakfast includes:
Choice of 1 Entree,
1-2 Fruits, and 1 Milk

Menu subject to change
due to item availability

Vegetarian options are
available upon request

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<i>Week 2</i>	July 31	Aug 1	Aug 2	Aug 3	Aug 4
Entree Fruit (Choose 1-2) Milk (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> Cereal w/ Cheese Stick Applesauce Cup Pear Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Turkey Sausage Pancake Wrap Mixed Fruit Apple Slices Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Crispy Chicken Biscuit Orange 100% Fruit Juice Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Waffle w/ Turkey Bacon Diced Pears Banana Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt Parfait w/Granola Peach Cup 100% Fruit Juice Assorted Milk
<i>Week 3</i>	Aug 7	Aug 8	Aug 9	Aug 10	Aug 11
Entree Fruit (Choose 1-2) Milk (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> French Toast Sticks Banana Diced Pears Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Muffin w/ Cheese Stick Apple Mixed Fruit Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Egg & Cheese on English Muffin Orange 100% Fruit Juice Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Donut Pear Peach Cup Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Cereal w/ Yogurt Applesauce Cup 100% Fruit Juice Assorted Milk
<i>Week 1</i>	Aug 14	Aug 15	Aug 16	Aug 17	Aug 18
Entree Fruit (Choose 1-2) Milk (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> Turkey Sausage Biscuit Orange Diced Pears Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Cereal Bowl w/ Yogurt Peach Cup Apple Slices Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Country Steak Biscuit Apple 100% Fruit Juice Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Poptart w/ Cheese Stick Banana Mixed Fruit Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Banana Bread Applesauce Cup 100% Fruit Juice Assorted Milk

Additional Daily Entree Options

- Assorted Cereal, Poptart or Muffin, with choice of:
- Yogurt, Cheese Stick or Hard Boiled Egg

(Managers may offer an assortment of 2-3 additional items daily. Varies by school, see your cafe manager for details)

Nutrition Bites

- Did you know: Whole-grain rich breads, pastas, rice, and cereals help you feel full after a meal & provide long-lasting energy! Look for "whole grain" or "whole wheat" listed first on the ingredient list.
- Learn more: myplate.gov/eat-healthy/grains



*K - 12 School
Breakfast Menu*

Fall 2023

Breakfast includes:
Choice of 1 Entree,
1-2 Fruits, and 1 Milk

Menu subject to change
due to item availability

Vegetarian options are
available upon request

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<i>Week 2</i>	Aug 21	Aug 22	Aug 23	Aug 24	Aug 25
Entree Fruit (Choose 1-2) Milk (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> Cereal w/ Cheese Stick Applesauce Cup Pear Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Turkey Sausage Pancake Wrap Mixed Fruit Apple Slices Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Crispy Chicken Biscuit Orange 100% Fruit Juice Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Waffle w/Turkey Bacon Diced Pears Banana Assorted Milk <p><i>"National Waffle Day"</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt Parfait w/Granola Peach Cup 100% Fruit Juice Assorted Milk
<i>Week 3</i>	Aug 28	Aug 29	Aug 30	Aug 31	Sept 1
Entree Fruit (Choose 1-2) Milk (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> French Toast Sticks Banana Diced Pears Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Muffin w/ Cheese Stick Apple Mixed Fruit Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Egg & Cheese on English Muffin Orange 100% Fruit Juice Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Donut Pear Peach Cup Assorted Milk 	Holiday
<i>Week 1</i>	Sept 4	Sept 5	Sept 6	Sept 7	Sept 8
Entree Fruit (Choose 1-2) Milk (Choose 1)	Holiday	<ul style="list-style-type: none"> Turkey Sausage Biscuit Peach Cup Apple Slices Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Country Steak Biscuit Apple 100% Fruit Juice Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Poptart w/Cheese Stick Banana Mixed Fruit Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Banana Bread Applesauce Cup 100% Fruit Juice Assorted Milk

Additional Daily Entree Options

- Assorted Cereal, Poptart or Muffin, with choice of:
- Yogurt, Cheese Stick or Hard Boiled Egg

(Managers may offer an assortment of 2-3 additional items daily. Varies by school, see your cafe manager for details)

Nutrition Bites

- Did you know: School breakfast has been shown to provide about 48% of the fruit, 40% of dairy, and 30% of whole grains that students need for the entire day!
- Learn more: frac.org/programs/school-breakfast-program/benefits-school-breakfast



*K - 12 School
Breakfast Menu
Fall 2023*

Breakfast includes:
Choice of 1 Entree,
1-2 Fruits, and 1 Milk

Menu subject to change
due to item availability

Vegetarian options are
available upon request

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<i>Week 2</i>	Sept 11	Sept 12	Sept 13	Sept 14	Sept 15
Entree Fruit (Choose 1-2) Milk (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> ● Cereal w/ Cheese Stick ● Applesauce Cup ● Pear ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Turkey Sausage Pancake Wrap ● Mixed Fruit ● Apple Slices ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Crispy Chicken Biscuit ● Orange ● 100% Fruit Juice ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Waffle w/ Turkey Bacon ● Diced Pears ● Banana ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Yogurt Parfait w/Granola ● Peach Cup ● 100% Fruit Juice ● Assorted Milk
<i>Week 3</i>	Sept 18	Sept 19	Sept 20	Sept 21	Sept 22
Entree Fruit (Choose 1-2) Milk (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> ● French Toast Sticks ● Banana ● Diced Pears ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Muffin w/ Cheese Stick ● Apple ● Mixed Fruit ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Egg & Cheese on English Muffin ● Orange ● 100% Fruit Juice ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Donut ● Pear ● Peach Cup ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cereal w/ Yogurt ● Applesauce Cup ● 100% Fruit Juice ● Assorted Milk
<i>Week 1</i>	Sept 25	Sept 26	Sept 27	Sept 28	Sept 29
Entree Fruit (Choose 1-2) Milk (Choose 1)	Holiday	<ul style="list-style-type: none"> ● Turkey Sausage Biscuit ● Peach Cup ● Apple Slices ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Country Steak Biscuit ● Apple ● 100% Fruit Juice ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Poptart w/ Cheese Stick ● Banana ● Mixed Fruit ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Banana Bread ● Applesauce Cup ● 100% Fruit Juice ● Assorted Milk

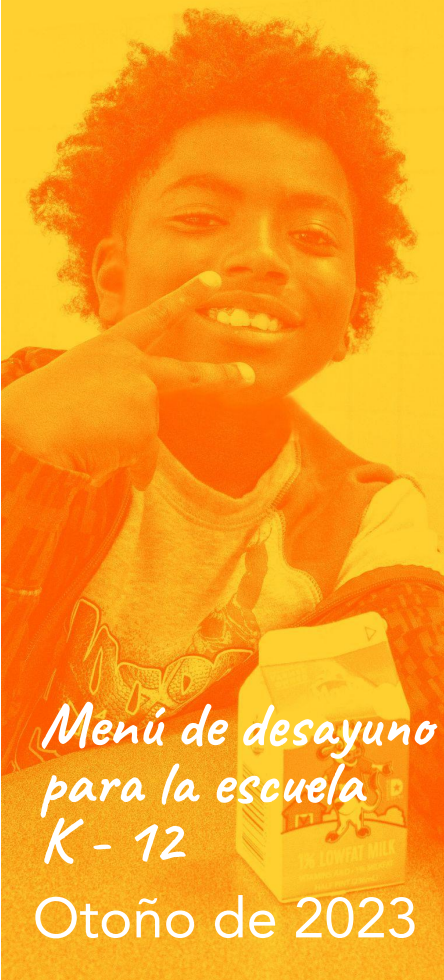
Additional Daily Entree Options

- Assorted Cereal, Poptart or Muffin, with choice of:
- Yogurt, Cheese Stick or Hard Boiled Egg

(Managers may offer an assortment of 2-3 additional items daily. Varies by school, see your cafe manager for details)

Nutrition Bites

- Did you know: Including protein-rich foods such as eggs, turkey sausage, or low-fat cheese with your breakfast provides the building blocks for strong bones and muscles, helping you play longer and get stronger!
- Learn more: myplate.gov/eat-healthy/protein-foods



*Menú de desayuno
para la escuela
K - 12*

Otoño de 2023

El desayuno incluye:
Elección de 1 plato principal, 1-2 Frutas, y 1 Leche

Menú sujeto a cambios según disponibilidad

Opciones vegetarianas disponibles a petición

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 2	31 de julio	1 de agosto	2 de agosto	3 de agosto	4 de agosto
Plato principal Fruta (Elegir 1-2) Leche (Elegir 1)	<ul style="list-style-type: none"> Cereales con palito de queso Compota de manzana Pera Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Wrap de panqueque con salchicha de pavo Mezcla de frutas Rodajas de manzana Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Pollo crujiente sobre panecillo Naranja Jugo de fruta 100% Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Waffle con tocino de pavo Trocitos de pera Banana Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Parfait de yogur con granola Taza de durazno Jugo de fruta 100% Leche variada
Semana 3	7 de agosto	8 de agosto	9 de agosto	10 de agosto	11 de agosto
Plato principal Fruta (Elegir 1-2) Leche (Elegir 1)	<ul style="list-style-type: none"> Palitos de tostada francesa Banana Trocitos de pera Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Muffin con palito de queso Manzana Mezcla de frutas Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Huevo con queso sobre panecillo inglés Naranja Jugo de fruta 100% Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Donut Pera Taza de durazno Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales con yogur Compota de manzana Jugo de fruta 100% Leche variada
Semana 1	14 de agosto	15 de agosto	16 de agosto	17 de agosto	18 de agosto
Plato principal Fruta (Elegir 1-2) Leche (Elegir 1)	<ul style="list-style-type: none"> Empanada de salchicha de pavo sobre panecillo Naranja Trocitos de pera Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales con yogur Taza de durazno Rodajas de manzana Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Bistec empanizado sobre panecillo Manzana Jugo de fruta 100% Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Poptart con palito de queso Banana Mezcla de frutas Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan de banana Compota de manzana Jugo de fruta 100% Leche variada

Opciones adicionales del plato principal disponible a diario

- Cereales variados, Poptart o muffin, con elección de:
- Yogur, palito de queso o huevo duro

(La gerente puede ofrecer 1-2 opciones cada día. Varía según la escuela, consulte con el gerente de la cafetería para más detalles)

Datos nutricionales

- ¿Sabías que? Los panes, las pastas, el arroz y los cereales de trigos integrales te ayudan a sentir saciado después de comer y proporcionan energía a largo plazo. Busca "granos integrales" o "trigos integrales" enumerado primero en la lista de ingredientes.
- Para más información: myplate.gov/resources/en-espanol



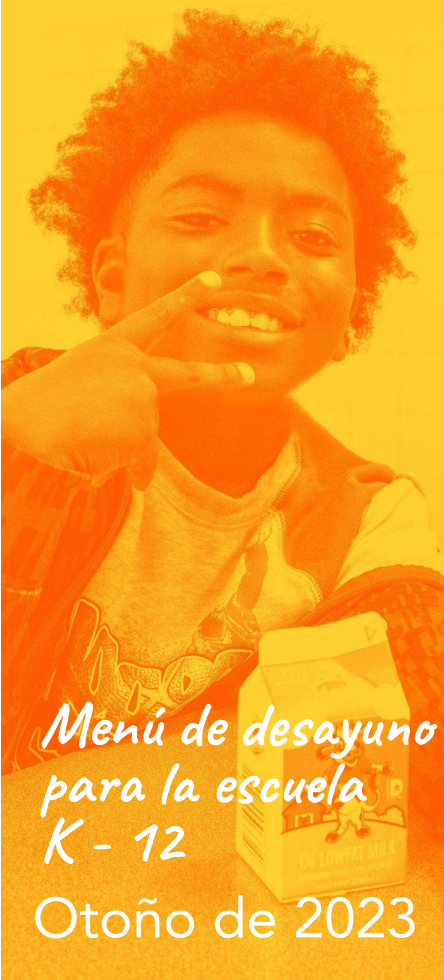
*Menú de desayuno
para la escuela
K - 12
Otoño de 2023*

El desayuno incluye:
Elección de 1 plato principal, 1-2 Frutas, y 1 Leche

Menú sujeto a cambios según disponibilidad

Opciones vegetarianas disponibles a petición

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 2	21 de agosto	22 de agosto	23 de agosto	24 de agosto	25 de agosto
Plato principal Fruta (Elegir 1-2) Leche (Elegir 1)	<ul style="list-style-type: none"> Cereales con palito de queso Compota de manzana Pera Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Wrap de panqueque con salchicha de pavo Mezcla de frutas Rodajas de manzana Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Pollo crujiente sobre panecillo Naranja Jugo de fruta 100% Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Waffle con tocino de pavo Trocitos de pera Banana Leche variada <i>"Día nacional del waffle"</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Parfait de yogur con granola Taza de durazno Jugo de fruta 100% Leche variada
Semana 3	28 de agosto	29 de agosto	30 de agosto	31 de agosto	1 de septiembre
Plato principal Fruta (Elegir 1-2) Leche (Elegir 1)	<ul style="list-style-type: none"> Palitos de tostada francesa Banana Trocitos de pera Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Muffin con palitos de queso Manzana Mezcla de frutas Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Huevo con queso sobre panecillo inglés Naranja Jugo de fruta 100% Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Donut Pera Taza de durazno Leche variada 	Día festivo
Semana 1	4 de septiembre	5 de septiembre	6 de septiembre	7 de septiembre	8 de septiembre
Plato principal Fruta (Elegir 1-2) Leche (Elegir 1)	Día festivo	<ul style="list-style-type: none"> Empanada de salchicha de pavo sobre panecillo Taza de durazno Rodajas de manzana Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Bistec empanizado sobre panecillo Manzana Jugo de fruta 100% Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Poptart con palito de queso Banana Mezcla de frutas Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan de banana Compota de manzanas Jugo de fruta 100% Leche variada
Opciones adicionales del plato principal disponible a diario			Datos nutricionales		
<ul style="list-style-type: none"> Cereales variados, Poptart o muffin, con elección de: Yogur, palito de queso o huevo duro <p>(La gerente puede ofrecer 1-2 opciones cada día. Varía según la escuela, consulte con el gerente de la cafetería para más detalles)</p>			<ul style="list-style-type: none"> <u>¿Sabías que?</u> Se ha demostrado que el desayuno en la escuela proporciona aproximadamente el 48% de la fruta, 40% de los productos lácteos, y 30% de los granos integrales que los estudiantes necesitan para todo el día. Para más información: frac.org/programs/school-breakfast-program/benefits-school-breakfast 		



*Menú de desayuno
para la escuela
K - 12*

Otoño de 2023

El desayuno incluye:
Elección de 1 plato principal, 1-2 Frutas, y 1 Leche

Menú sujeto a cambios según disponibilidad

Opciones vegetarianas disponibles a petición

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 2	31 de julio	1 de agosto	2 de agosto	3 de agosto	4 de agosto
Plato principal Fruta (Elegir 1-2) Leche (Elegir 1)	<ul style="list-style-type: none"> Cereales con palito de queso Compota de manzana Pera Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Wrap de panqueque con salchicha de pavo Mezcla de frutas Rodajas de manzana Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Pollo crujiente sobre panecillo Naranja Jugo de fruta 100% Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Waffle con tocino de pavo Trocitos de pera Banana Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Parfait de yogur con granola Taza de durazno Jugo de fruta 100% Leche variada
Semana 3	7 de agosto	8 de agosto	9 de agosto	10 de agosto	11 de agosto
Plato principal Fruta (Elegir 1-2) Leche (Elegir 1)	<ul style="list-style-type: none"> Palitos de tostada francesa Banana Trocitos de pera Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Muffin con palito de queso Manzana Mezcla de frutas Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Huevo con queso sobre panecillo inglés Naranja Jugo de fruta 100% Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Donut Pera Taza de durazno Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales con yogur Compota de manzana Jugo de fruta 100% Leche variada
Semana 1	14 de agosto	15 de agosto	16 de agosto	17 de agosto	18 de agosto
Plato principal Fruta (Elegir 1-2) Leche (Elegir 1)	<ul style="list-style-type: none"> Empanada de salchicha de pavo sobre panecillo Naranja Trocitos de pera Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales con yogur Taza de durazno Rodajas de manzana Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Bistec empanizado sobre panecillo Manzana Jugo de fruta 100% Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Poptart con palito de queso Banana Mezcla de frutas Leche variada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan de banana Compota de manzana Jugo de fruta 100% Leche variada

Opciones adicionales del plato principal disponible a diario

- Cereales variados, Poptart o muffin, con elección de:
- Yogur, palito de queso o huevo duro

(La gerente puede ofrecer 1-2 opciones cada día. Varía según la escuela, consulte con el gerente de la cafetería para más detalles)

Datos nutricionales

- ¿Sabías que? Los panes, las pastas, el arroz y los cereales de trigos integrales te ayudan a sentir saciado después de comer y proporcionan energía a largo plazo. Busca "granos integrales" o "trigos integrales" enumerado primero en la lista de ingredientes.
- Para más información: myplate.gov/resources/en-espanol