



*Pre-K School
Breakfast Menu*

Fall 2023

Breakfast includes:

- 1 Entree,
- 1 Fruit,
- and 1 Milk

Menu subject to change
due to item availability

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

Additional Daily Entree Options

- Vegetarian options are available upon request

(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:
<https://frac.org/programs/school-breakfast-program/benefits-school-breakfast>



*Pre-K School
Breakfast Menu*

Fall 2023

Breakfast includes:

1 Entree,
1 Fruit, and 1 Milk

Menu subject to change
due to item availability

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<i>Week 2</i>	Sept 11	Sept 12	Sept 13	Sept 14	Sept 15
Entree Fruit Milk	<ul style="list-style-type: none"> Cereal Bowl Applesauce Cup Unflavored Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Turkey Sausage Pancake Wrap Mixed Fruit Unflavored Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Chicken Biscuit Orange Unflavored Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Waffle w/syrup Banana Unflavored Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt Cup w/Granola Peach Cup Unflavored Milk
<i>Week 3</i>	Sept 18	Sept 19	Sept 20	Sept 21	Sept 22
Entree Fruit Milk	<ul style="list-style-type: none"> French Toast Sticks (2) Banana Unflavored Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Muffin Diced Pears Unflavored Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Egg & Cheese on English Muffin Orange Unflavored Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt w/ Granola Peach Cup Unflavored Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Cereal Bowl Applesauce Cup Unflavored Milk
<i>Week 1</i>	Sept 25	Sept 26	Sept 27	Sept 28	Sept 29
Entree Fruit Milk	Holiday	<ul style="list-style-type: none"> Turkey Sausage Biscuit Apple Slices Unflavored Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Cereal Bowl Diced Peaches Unflavored Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Biscuit w/jelly Banana Unflavored Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Banana Bread Applesauce Cup Unflavored Milk

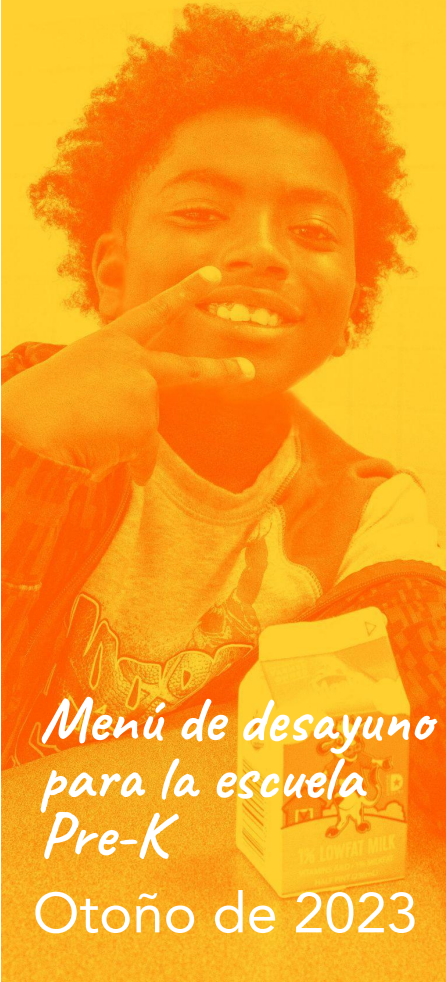
Additional Daily Entree Options

- Vegetarian options are available upon request

(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
Pre-K
Otoño de 2023*

El desayuno incluye:
1 Plato principal, 1
Fruta, y 1 Leche

Menú sujeto a cambios
según disponibilidad

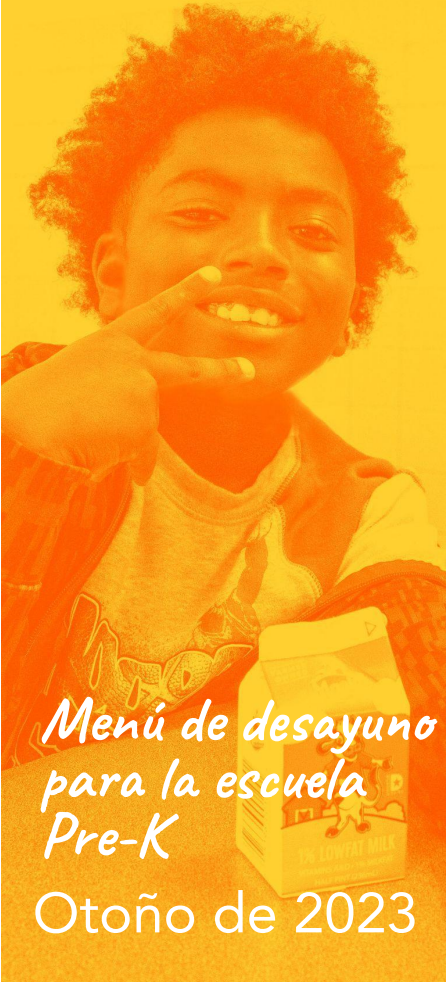
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 2	21 de agosto	22 de agosto	23 de agosto	24 de agosto	25 de agosto
Plato principal	● Cereales	● Wrap de panqueque con salchicha de pavo	● Pollo crujiente sobre panecillo	● Waffle con jarabe	● Yogur con granola
Fruta	● Compota de manzana	● Mezcla de frutas	● Naranja	● Banana	● Taza de durazno
Leche	● Leche sin sabor	● Leche sin sabor	● Leche sin sabor	● Leche sin sabor "Día nacional del waffle"	● Leche sin sabor
Semana 3	28 de agosto	29 de agosto	30 de agosto	31 de agosto	1 de septiembre
Plato principal	● Palitos de tostada francesa (2)	● Muffin	● Huevo con queso sobre panecillo inglés	● Yogur con granola	Día festivo
Fruta	● Banana	● Trocitos de pera	● Naranja	● Taza de durazno	
Leche	● Leche sin sabor	● Leche sin sabor	● Leche sin sabor	● Leche sin sabor	
Semana 1	4 de septiembre	5 de septiembre	6 de septiembre	7 de septiembre	8 de septiembre
Plato principal	Día festivo	● Empanada de salchicha de pavo sobre panecillo	● Cereales	● Galleta con gelatina	● Pan de banana
Fruta		● Rodajas de manzana	● Trocitos de durazno	● Banana	● Compota de manzana
Leche		● Leche sin sabor	● Leche sin sabor	● Leche sin sabor	● Leche sin sabor

Opciones adicionales del plato principal disponible a diario

- Opciones vegetarianas disponibles a petición
(varía según la escuela, consulte con el gerente de la cafetería para más detalles)

Datos nutricionales

- ¿Sabías que? 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](https://www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs)



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

El desayuno incluye:
1 Plato principal, 1
Fruta, y 1 Leche

Menú sujeto a cambios
según disponibilidad

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 2	11 de septiembre	12 de septiembre	13 de septiembre	14 de septiembre	15 de septiembre
Plato principal	● Cereales	● Wrap de panqueque con salchicha de pavo	● Pollo crujiente sobre panecillo	● Waffle con jarabe	● Yogur con granola
Fruta	● Compota de manzana	● Mezcla de frutas	● Naranja	● Banana	● Taza de durazno
Leche	● Leche sin sabor	● Leche sin sabor	● Leche sin sabor	● Leche sin sabor	● Leche sin sabor
Semana 3	18 de septiembre	19 de septiembre	20 de septiembre	21 de septiembre	22 de septiembre
Plato principal	● Palitos de tostada francesa (2)	● Muffin	● Huevo con queso sobre panecillo inglés	● Yogur con granola	● Cereales
Fruta	● Banana	● Trocitos de pera	● Naranja	● Taza de durazno	● Compota de manzana
Leche	● Leche sin sabor	● Leche sin sabor	● Leche sin sabor	● Leche sin sabor	● Leche sin sabor
Semana 1	25 de septiembre	26 de septiembre	27 de septiembre	28 de septiembre	29 de septiembre
Plato principal	Día festivo	● Empanada de salchicha de pavo sobre panecillo	● Cereales	● Galleta con gelatina	● Pan de banana
Fruta		● Rodajas de manzana	● Trocitos de durazno	● Banana	● Compota de manzana
Leche		● Leche sin sabor	● Leche sin sabor	● Leche sin sabor	● Leche sin sabor

Opciones adicionales del plato principal disponible a diario

- Opciones vegetarianas disponibles a petición (varía según la escuela, consulte con el gerente de la cafetería para más detalles)

Datos nutricionales

- ¿Sabías que? Incluir las comidas ricas en proteínas como los huevos, la salchicha de pavo o queso bajo en grasas con tu desayuno proporciona los componentes fundamentales para tener huesos y músculos fuertes, lo que te ayuda a jugar más y ponerte fuerte.
- Para más información: myplate.gov/resources/en-espanol