

Pre-K 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 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 Peach Cup Unflavored Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Biscuit w/jelly Diced Pears Unflavored Milk 	<ul style="list-style-type: none"> Banana Bread Applesauce Cup Unflavored Milk
<i>Week 2</i>	Oct 2	Oct 3	Oct 4	Oct 5	Oct 6
Entree Fruit Milk	<ul style="list-style-type: none"> Cereal Bowl Strawberry 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 Apple Slices Unflavored Milk <p><i>*Crunch Heard 'Round the Commonwealth Day*</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt Cup w/Granola Peach Cup Unflavored Milk
<i>Week 3</i>	Oct 9	Oct 10	Oct 11	Oct 12	Oct 13
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

Additional Daily Entree Options

- Vegetarian options are available upon request

(varies by school, see your
cafe manager for details)

Nutrition Bites

- Celebrate The Crunch Heard 'Round the Commonwealth with us by enjoying a locally grown Virginia apple on October 5th
- Learn more about Farm to School:
[farmtoschool.org/about/what-is-farm-to-school](https://www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs)



*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 1</i>	Oct 16	Oct 17	Oct 18	Oct 19	Oct 20
Entree	● Waffle	● Turkey Sausage Biscuit	● Cereal Bowl	● Biscuit w/jelly	● Banana Bread
Fruit	● Mixed Fruit	● Apple Slices	● Peach Cup	● Diced Pears	● Applesauce Cup
Milk	● Unflavored Milk	● Unflavored Milk	● Unflavored Milk	● Unflavored Milk	● Unflavored Milk
<i>Week 2</i>	Oct 23	Oct 24	Oct 25	Oct 26	Oct 27
Entree	● Cereal Bowl	● Turkey Sausage Pancake Wrap	● Chicken Biscuit	● Waffle w/syrup	● Yogurt Cup w/Granola
Fruit	● Strawberry Cup	● Mixed Fruit	● Orange	● Apple Slices	● Peach Cup
Milk	● Unflavored Milk	● Unflavored Milk	● Unflavored Milk	● Unflavored Milk	● Unflavored Milk
<i>Week 3</i>	Oct 30	Oct 31	Nov 1	Nov 2	Nov 3
Entree	● French Toast Sticks (2)	● Muffin	● Egg & Cheese on English Muffin	● Yogurt w/Granola	● Cereal Bowl
Fruit	● Banana	● Diced Pears	● Orange	● Peach Cup	● Applesauce Cup
Milk	● Unflavored Milk	● Unflavored Milk	● Unflavored Milk	● Unflavored Milk	● Unflavored Milk

Additional Daily Entree Options

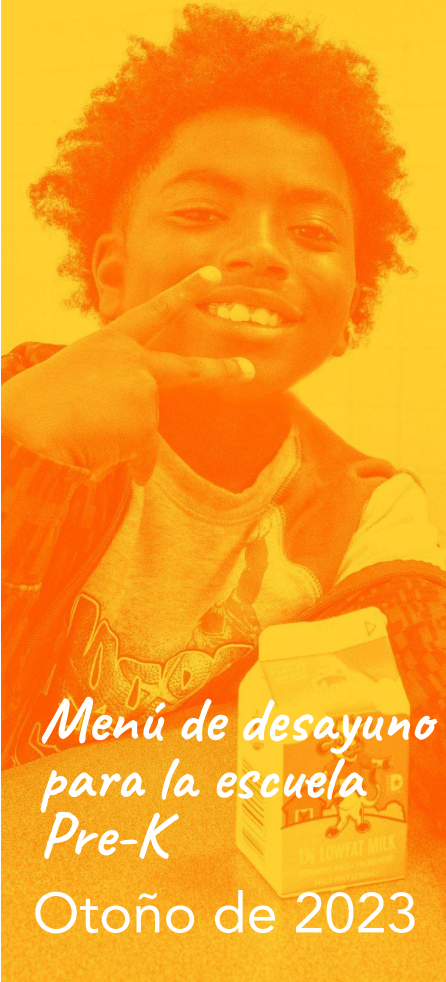
- Vegetarian options are available upon request

(varies by school, see your cafe manager for details)

Nutrition Bites

- Did you know: Health experts recommend children ages 4-8 eat at least 2 servings of fruit every day, and ages 9-18 eat at least 3-4 servings of fruit every day.

- Learn more about types of fruits and serving sizes at: <https://kidseatincolor.com/fruits-for-kids/>



*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

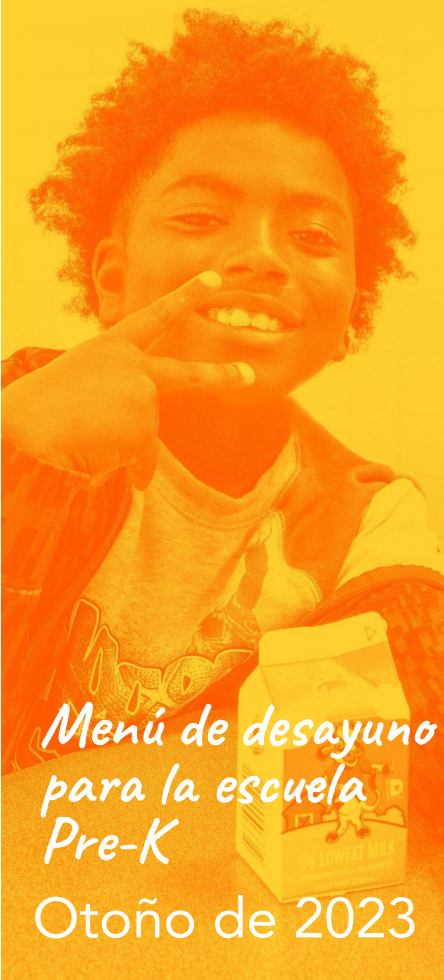
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<i>Semana 1</i>	25 de septiembre	26 de septiembre	27 de septiembre	28 de septiembre	29 de septiembre
Plato principal Fruta Leche	Día festivo	<ul style="list-style-type: none"> Empanada de salchicha de pavo sobre panecillo Rodajas de manzana Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales Taza de durazno Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Galleta con gelatina Trocito de pera Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Pan de banana Compota de manzana Leche sin sabor
<i>Semana 2</i>	2 de octubre	3 de octubre	4 de octubre	5 de octubre	6 de octubre
Plato principal Fruta Leche	<ul style="list-style-type: none"> Cereales Taza de fresas Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Wrap de panqueque con salchicha de pavo Mezcla de frutas Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Pollo crujiente sobre panecillo Naranja Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Waffle con jarabe Rodajas de manzana Leche sin sabor <i>"Día del Crujido Escuchado Alrededor el Commonwealth"</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur con granola Taza de durazno Leche sin sabor
<i>Semana 3</i>	7 de octubre	8 de octubre	9 de octubre	10 de octubre	11 de octubre
Plato principal Fruta Leche	<ul style="list-style-type: none"> Palitos de tostada francesa (2) Banana Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Muffin Trocitos de pera Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Huevo con queso sobre panecillo inglés Naranja Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur con granola Taza de durazno Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales Compota de manzana 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

- En el 5 de octubre, celebre con nosotros "Día del Crujido Escuchado Alrededor el Commonwealth" disfrutando de una manzana de Virginia cultivada localmente.
- Para más información de la granja a la escuela: farmtoschool.org/about/what-is-farm-to-school



*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
<i>Semana 1</i>	16 de octubre	17 de octubre	18 de octubre	19 de octubre	20 de octubre
Plato principal Fruta Leche	<ul style="list-style-type: none"> Waffle Trocitos de pera Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Empanada de salchicha de pavo sobre panecillo Rodajas de manzana Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales Taza de durazno Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Galleta con gelatina Trocitos de pera Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Pan de banana Compota de manzana Leche sin sabor
<i>Semana 2</i>	23 de octubre	24 de octubre	25 de octubre	26 de octubre	27 de octubre
Plato principal Fruta Leche	<ul style="list-style-type: none"> Cereales Taza de fresas Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Wrap de panqueque con salchicha de pavo Mezcla de frutas Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Pollo crujiente sobre panecillo Naranja Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Waffle con jarabe Banana Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur con granola Taza de durazno Leche sin sabor
<i>Semana 3</i>	30 de octubre	31 de octubre	1 de noviembre	2 de noviembre	3 de noviembre
Plato principal Fruta Leche	<ul style="list-style-type: none"> Palitos de tostada francesa (2) Banana Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Muffin Trocitos de pera Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Huevo con queso sobre panecillo inglés Naranja Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur con granola Taza de durazno Leche sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales Compota de manzana 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? Los expertos en salud recomiendan que los niños de 4 a 8 años coman al menos 2 porciones de fruta todos los días, y los de 9 a 18 años coman al menos 3 a 4 porciones de fruta todos los días.
- Obtenga más información sobre los tipos de frutas y el tamaño de las porciones en: [kidseatincolor.com/fruits-for-kids/](https://www.kidseatincolor.com/fruits-for-kids/)