

# Завтрак в кафе Campus

Январь

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		1	2 хлебного основного блюда Бейгл из говядины и сыра	3 Главный вход Яйца-болтуны и колбасная котлета
6 Главный вход Цельнозерновой завтрак с драгоценными камнями	7 Главный вход Набивка Блины	8 Главный вход Пицца с завтраком	9 Главный вход Шлепанцы с куриным круассаном	10 Главный вход Тост с яблочной корицей и Техасом
13 Главный вход Набивка Хэшбреун	14 Главный вход Свежая выпечка Бар «Dough Go»	15 Главный вход Тако с завтраком	16 Главный вход Сэндвич Дженни Ли	17 Main Entrée Йогурт или злаки Или пряный завтрак в Calzone
20	21 Главный вход Свежая выпечка WG Донуты	22 Главный вход Сладкий картофель Ролл	23	24
27 Главный вход Цельнозерновой завтрак с драгоценными камнями	28 Главный вход Набивка Блины	29 Главный вход Пицца с завтраком	30 Главный вход Шлепанцы с куриным круассаном	31 Главный вход Тост с яблочной корицей и Техасом



## Ежедневные

Завтрак и обед из фруктов сезонные и могут включать:

Свежие фрукты: Яблоки, апельсины, мандарины, бананы, фруктовые салаты

Чашки с фруктами: Груши, перфорация, манго, мандариновые апельсины, ананасовые кусочки, коричневый перфорат, нарезанные кусочками яблоки корицы, абрикосы

Сухие фрукты: Ананас, изюм, изюм, фрукты



## Сторона завтрака

Cheerios без хлебный мини-лофер

Lucky Charms без без

хлебные булочки WG

Чашки йогурта без

Вафли с корицей и тостами, хрустящими петлями

Ежедневно предлагаются

Содержит

Местное

Содержит

обезжиривание и 1%

свинину

Свежие фрукты и

Без глютена

овощи ежедневно

Наши меню соответствуют требованиям USDA



Занятия в классе проводятся в школах, участвующих в «Завтраке в классе», и соответствуют требованиям USDA к питательному завтраку

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		1	2 Главный вход Выбор менеджера  Боковые варианты выбора Горячие овощи	3 Main Entrée Куриные крылышки  Боковые варианты выбора Узел с чесноком Жареный трехцветный сладкий картофель 100%-ный сок-луши
6 Главный вход Хрустящие пиццы  Боковые варианты выбора Брокколи и сыр Соус маринара	7 Главный вход Курица генерала Тсо  Боковые варианты выбора Овощной жареный рис Азиатский Медли	8 хлебного основного блюда Говяжья хот-дога  Боковые варианты выбора Запеченные бобы	9 Национальный день абрикоса Main Entrée Мясные шарики из моцареллы и базилика Боковые варианты выбора Жареная кукуруза Булочка WG или GF Hoagie Половины абрикоса	10 Главный вход День пиццы  Боковые варианты выбора Салат из нута 100%-ный сок-луши
13 Главный вход Сырные Twiz-Sticks  Боковые варианты выбора Зеленая фасоль и грибы Соус маринара	14 Главный вход с хлебом и фахитой Курица или говядина Боковые варианты выбора Черная фасоль Сальса	15 Главный вход Крылышки без костей  Боковые варианты выбора Ролл для ужина Жареный трехцветный сладкий картофель	16 Main Entrée Нарезанная индейка и подливка  Боковые варианты выбора Картофельное пюре Узел с чесноком	17 Main Entrée Куриный барабанный палочка  Боковые варианты выбора Узел с чесноком Салат из брокколи 100%-ный сок-луши
20	21 основного блюда Манго Хабанеро Или Общие Тсо Мясные шарики Боковые варианты выбора Овощной жареный рис Зеленая фасоль	22 хлебного основного блюда Тако из курицы  Боковые варианты выбора Жареные бобы Чашка сальсы	23	24
27 Main Entrée кусы огненной моз Или хлебные равиоли  Боковые варианты выбора Брокколи и сыр Соус маринара	28 хлеб Начос Гранде  Боковые варианты выбора Черная фасоль Сальса	29 Китайский Новый год Главный вход Курица попкорна и вафли  Боковые варианты выбора Жареный трехцветный сладкий картофель Кубок удачи	30 хлеб Курица тикка масала  Боковые варианты выбора Азиатский Медли Рис с кинзой и лаймом Хлеб Наан	31 хлеб Итальянская выпечка Турция Hoagie  Боковые варианты выбора WG или GF Hoagie Картофель фри с мятым кроем 100%-ный сок-луши
Альтернативные входы PB&J или WoWich Обжаренный сыр	Альтернативные входы PB&J или WoWich Сырная кесадилья	Альтернативные входы Обжаренный сыр Набор для куриной обертки или пиццы	Альтернативные входы Обжаренный сыр салат из свежих продуктов	Альтернативные входы PB&J или WoWich Сэндвич Deli

## Знаете ли

Считается, что абрикосы родились в Китае около 4000 лет назад и были распространены в средиземноморском регионе через торговые операции. Абрикосы были очень ценным и популярным подарком в древней Греции. Они содержат мало



## Сбор месяца

### Брокколи

Брокколи, выращенный в Средиземноморье более 2000 лет назад, богат витаминами С, К, клетчаткой и антиоксидантами. Он приобрел популярность в США в XX веке благодаря итальянским иммигрантам, которые

Ежедневно предлагаются	Содержит
Местное обезжиривание и 1%	Содержит свинину
Свежие фрукты и овощи ежедневно	Без глютена

Наши меню соответствуют требованиям USDA

