

Desayuno en Campus Café

Enero

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			principal Bagel de carne de res y queso	Plato principal Huevos revueltos y hamburguesa de salchicha
6	7	8	9	10
Plato principal Gemmas de desayuno de grano entero	Plato principal Relleno Panqueques	Plato principal Pizza para el desayuno	Plato principal Chanclas de pollo con cruasán	Plato principal Tostada Texas con canela y manzana
13	14	15	16	17
Plato principal Relleno Hashbrown	Plato principal Fresco horneado Barra de masa para llevar	Plato principal Tacos para el desayuno	Plato principal Sándwich Jenny Lee	principal Yogur o Cereales O Calzone picante para el desayuno
20	21	22	23	24
	Plato principal Fresco horneado Donuts WG	Plato principal Batatas Rollo		
27	28	29	30	31
Plato principal Gemmas de desayuno de grano entero	Plato principal Relleno Panqueques	Plato principal Pizza para el desayuno	Plato principal Chanclas de pollo con cruasán	Plato principal Tostada Texas con canela y manzana



Opciones

Las opciones de desayuno y almuerzo son de temporada y pueden incluir:

Fruta entera fresca: Manzanas, naranjas, mandarinas, plátanos, ensaladas de frutas

Copas de frutas: Peras, duraznos, mangos, naranjas mandarinas, piña, duraznos con canela, manzanas con canela en cubos, albaricoques

Fruta seca: Piña, pasas, pasas, fruta mixta

Salsa de manzana: Simple, fresca, sandía



Acompañamientos

Cheerios sin Mini Muffin
Loaf
Lucky Charms Sin Chex Sin
Granola pan bagels WG
Copas sin
Waffles con lazo de pata de gallo y tostada de canela

Opciones vegetarianas disponibles todos los días Contiene
 Desnatada local y leche al 1% Contiene cerdo
 Frutas y verduras frescas todos los días Sin gluten



Los platos principales del aula están disponibles en las escuelas que participan en el "Desayuno en el aula" y cumplen con los requisitos del USDA para un desayuno nutritivo.

Nuestros menús cumplen con los requisitos del USDA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			Plato principal Elección del gerente Opciones laterales Vegetal caliente	principal Alitas de pollo Opciones laterales Nudo de ajo Batatas tricolor asadas 100 % jugo de Slushie
6	7	8	Día Nacional del Albaricoque 9 principal Albóndigas de mozzarella y albahaca Opciones laterales Maíz asado Pan de Hoagie WG o GF Mitades de damasco	10
Plato principal Pizza Crunchers Opciones laterales Brócoli y queso Salsa marinara	Plato principal Pollo General Tso Opciones laterales Arroz frito vegetariano Medley asiática	principal Perro caliente de carne de res Opciones laterales Frijoles horneados		Plato principal Día de la pizza Opciones laterales Ensalada de garbanzos 100 % jugo de Slushie
13	14	15	16	17
Plato principal Tijeras ajetreadas Opciones laterales Frijoles verdes y champiñones Salsa marinara	Plato principal fajita de pan Pollo o carne de res Opciones laterales Frijoles negros Salsa	Plato principal Alas deshuesadas Opciones laterales Rollo de cena Batatas tricolor asadas	principal Sodajas de pavo y salsa gravy Opciones laterales Puré de patatas Nudo de ajo	principal Barra de tambor de pollo Opciones laterales Nudo de ajo Ensalada de brócoli 100 % jugo de Slushie
20	21	22	23	24
	principal Habanero de mango O General Tso's Albóndigas Opciones laterales Arroz frito vegetariano Frijoles verdes	principal Tacos de pollo Opciones laterales Frijoles refritos Copa de salsa		
27	28	Año Nuevo Chino 29 Plato principal Pollo con palomitas de maíz y waffle Opciones laterales Batatas tricolor asadas Copa de la buena fortuna	30	31
principal del vector de explosión Le bola de fuego libre Bocadillos de encrespamiento O raviolos empanizados Opciones laterales Brócoli y queso Salsa marinara	principal Nachos Grande Opciones laterales Frijoles negros Salsa		principal Pollo Tikka Masala Opciones laterales Medley asiática Arroz lima cilantro Pan naan	principal Horneado italiano Hoagie de pavo Opciones laterales Hoagie WG o GF Papas fritas crujientes 100 % jugo de Slushie
Platos principales alternativos PB&J o WoWich Queso tostado	Platos principales alternativos PB&J o WoWich Quesadilla de queso	Platos principales alternativos Queso tostado Kit de rollo de pollo o pizza	Platos principales alternativos Queso tostado Ensalada recién hecha	Platos principales alternativos PB&J o WoWich Sándwich Deli

¿Sabía que...

Se cree que los albaricoques se originaron en China hace unos 4000 años y se propagaron a la región mediterránea a través del comercio. Los albaricoques eran un regalo muy apreciado y popular en la antigua Grecia. ¡Tienen pocas calorías, pero son ricas en fibra y vitaminas A y C, y



Cosecha del mes

Brócoli 

El brócoli, cultivado en el Mediterráneo hace más de 2000 años, es rico en vitaminas C, K, fibra y antioxidantes. Se hizo popular en los EE. UU. durante el siglo XX, gracias a los inmigrantes italianos que introdujeron sus recetas y tradiciones.

	Opciones vegetarianas disponibles todos los días		Contiene
	Desnatada local y leche al 1%		Contiene cerdo
	Frutas y verduras frescas todos los días		Sin gluten

Nuestros menús cumplen con los requisitos del USDA 