






SAMPLE MONTHLY MENU 2020 (BREAKFAST)

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Kix Cereal 1/3 cup Banana ½ ea. 1% low fat milk, 6 oz. 	Mini Bagel WW 1 ea with cream cheese Apple Slices ½ cup. 1% low fat milk, 6 oz.	Honey Wheat English Muffin ½ muf. Low-Fat American Cheese 1 sl. Orange Slices ½ cup 1% low fat milk, 6 oz.	WW Pancakes Blueberries ½ cup. 1% low fat milk, 6 oz	Scrambled Eggs 1 ea. WW Bread ½ sl Melon ½ cup 1% low fat milk, 6 oz
WGR Cheerios 1/3 cup Bananas ½ each 1% low fat milk, 6 oz	Mini Bran Muffins Berries ½ cup 1% low fat milk, 6oz	Yogurt Parfait: Low Fat Vanilla Yogurt, 4 oz. (no artificial sweetner) Berries ½ cup 1 Tbsp granola 1% low fat milk, 6 oz	Scrambled Eggs 1 ea. Whole Wheat Bread ½ slc Melon ½ cup 1% low fat milk, 6 oz	Cinnamon Raisin Bread With Cream Cheese Applesauce ½ C 1% low fat milk, 6 oz.
Corn/Rice Chex 1/3 C Berries ½ cup 1% low fat milk, 6 oz	Pancakes (WGR). Applesauce for dipping ½ cup 1% low fat milk, 6 oz	Low Fat Vanilla Yogurt 4 oz. dip for Pineapple Chunks ½ cup Granola 1 TBSP ea. 1% low fat milk, 6 oz	WW French Toast Sticks 3 sticks Orange Slices ½ cup. 1% low fat milk, 6 oz	Mini Muffins (corn or blueberry) 1 ea. Melon ½ cup 1% low fat milk, 6 oz
WW Mini Bagel 1 With Cream Cheese Orange ½ each 1% low fat milk, 6 oz	WW Waffles Apple Sauce for dipping ½ cup. 1% low fat milk, 6 oz	Hard Boiled Egg 1 ea. WGR Bread ½ sl. Berries ½ cup 1% low fat milk, 6 oz	Mini Corn Muffin 1 ea. Orange Slices (fresh) ½ ea. 1% low fat milk, 6 oz	Kix 1/3 cup Banana ½ ea. 1% low fat milk, 6 oz 



MUESTRA DE MENÚ MENSUAL 2020 (DESAYUNO)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cereal Kix 1/3 taza Guineo ½ cu Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz.	Mini Bagel Integral 1 con Queso Crema Rebanadas de Manzana ½ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz.	Muffin de Miel de Trigo ½ muf. Queso Americano bajo grasa 1 raj. Rebanadas de Naranjas ½ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz.	Panqueques Grano Integral Arándano ½ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. 	Huevos Revuelto 1 cu. Pan Grano Integral ½ raj. Melon ½ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz.
Cereal Cheerios Grano Integral 1/3 taza Guineo ½ cu Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz.	Muffins Mini Bayas ½ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz.	Parfait de Yogurt: Yogurt de Vanilla bajo grasa, 4 oz. (sin edulcorante artificial) Bayas ½ taza Granola 1 tbsp Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz.	Huevos Revuelto 1 cu. Pan Grano Integral ½ raj. Melon ½ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz.	Pan de Pasas con Canela con Queso Crema Compota de Manzana ½ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz.
Maiz/Arroz Cereal Chex 1/3 taza Bayas ½ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz.	Panqueques Grano Integral Compota de Manzana para inmersión ½ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz.	Yogurt de Vainilla bajo grasa 4 oz para inmersión Pedazos de Piña ½ taza Granola 1 tbsp cu Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz.	Palitos De Tostadas Francesa Grano Integral 3 pal Rebanadas de Naranjas ½ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz.	Muffins Mini (Maiz o Arándano) Melon ½ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz.
Mini Bagel Integral 1 con Queso Crema Naranja ½ cu Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz.	Waffle Integral Compota de Manzana para inmersión ½ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz.	Huevo Hervido 1 cu. Pan Grano Integral ½ tej Bayas ½ taza Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz.	Muffin Mini de Maiz 1 cu. Rebanadas de Naranjas (frescas) ½ cu Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz.	Cereal Kix 1/3 taza Guineo ½ cu. Leche De 1% De Grasa, 6 fl oz. 