



Remolacha

Las remolachas son una gran fuente de fibra, ácido fólico (vitamina B9), manganeso, potasio, hierro y vitamina C. Las remolachas y el jugo de remolacha se han asociado con numerosos beneficios para la salud, que incluyen un mejor flujo sanguíneo, una presión arterial más baja y un mayor rendimiento en el ejercicio.

Precios de las comidas

Desayuno

6-8: Gratis
 Adults: \$4.59
 (incluyen impuestos)

RLS Menú de desayuno Noviembre 2024



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
El cereal estará disponible diariamente bajo petición				1
*Sin gluten				Bagel integral con queso crema
4	5	6	7	8
Burrito Desayuno	Salchicha y queso en muffin ingles	Desayuno bagel de pizza	Concha (pan Mexicano)	Yogur de vainilla con granola y fruta
11	12	13	14	15
Día de los Veteranos No hay escuela	Muffin integral con chocolate	Rollo de canela integral	Scone recién horneado	Pan frances con miel de arce
18	19	20	21	22
Concha (pan Mexicano)	Waffles con miel de arce	Rollo de canela integral	Desayuno bagel de pizza	Yogur de vainilla con granola y fruta
25	26	27	28	29
Vacaciones de Acción de Gracias No hay escuela	Vacaciones de Acción de Gracias No hay escuela	Vacaciones de Acción de Gracias No hay escuela	Vacaciones de Acción de Gracias No hay escuela	Vacaciones de Acción de Gracias No hay escuela

Todas las comidas incluyen leche de trébol (1% o leche blanca descremada o chocolate sin grasa), fruta/jugo y/o verduras y panes integrales. El menú está sujeto a cambios.

Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades. Si tiene preguntas o sugerencias, comuníquese con la Directora: Angela Baxter, RD al 967-2722 o abaxter@sthelenaunified.org.