



Desayunos MARZO 2020

Central Medford High School

Precios
 Adulto: \$2.65
 Estudiante: ¡Gratis!

OPCIONES DIARIAS:

CEREALES INTEGRALES FRIOS Y CALIENTES CON PAN TOSTADO
BAGEL CON CREMA DE QUESO
TATER TOTS Y VERDURA FRESCA
FRUTA VARIADA
LECHE SIN GRASA O CON 1%

 <p>Hay variedad de oportunidades de empleo a nivel de entrada en su amigable equipo de Nutrición Escolar. http://sodexo.balancetrak.com/201927743</p>	 <p>¡Gracias a nuestros granjeros!</p> <p>¡Prueba una manzana o pera local de nuestro Bar para desayunar!</p>	 <p><small>Sodexo's menu app with nutrition and allergen information!</small></p>	<p>¡La elección fresca en marzo son Verduras de hoja verde!</p> 	<p>*V = ¡Vegetariano!</p>
<p>2 Waffles y Compota de fruta templada *V</p>	<p>3 Biscuit de salchicha y queso</p>	<p>4 BYO Bar de torrijas con elección de Compota de fruta, Sirope y Aderezos</p>	<p>5 Wrap crujiente de Jamón y queso</p>	<p>6 Bollos de canela *V</p>
<p>9 English muffin de Jamón y Queso</p>	<p>10 Burrito de desayuno Salchicha y Huevo</p>	<p>11 BYO Bar de pancake con elección de Compota de fruta, Sirope y Aderezos *V</p>	<p>12 Mini Waffles de arce y Compota de fruta templada *V</p>	<p>13 Bollos de canela *V</p>
<p>16 Palitos de torrija con Sirope *V</p>	<p>17 Pizza Bagel</p>	<p>18 English muffin sandwich de Jamón y queso o Huevo y queso</p>	<p>19 Cuenco de desayuno de jamón y huevo con Tots</p>	<p>20 No hay servicio</p>
<p>23 No hay servicio</p>	<p>24 No hay servicio</p>	<p>25 No hay servicio</p>	<p>26 No hay servicio</p>	<p>27 No hay servicio</p>
<p>30 Pizza desayuno salchicha</p>	<p>31 Trozos de panqueque con Canela azucarada</p>	<p>1 BYO Bar de waffle con elección de Compota de fruta, Sirope y Aderezos *V</p>	<p>2 Frittata de verdura y queso *V </p>	<p>3 Bollos de canela (Int.) *V</p>

#DESAYUNO

Avena cremosa de toda la noche con Arándanos azules y Almendras

TIEMPO PREP: 2 A 24 HORAS | TIEMPO COCCIÓN: 0 MINUTOS

INGREDIENTES

- 1/3 cup de avena a la antigua
- 1/3 cup leche de almendra sin azucar
- 1/4 cup sirope e arce
- 1 cucharilla de semillas chia
- 3 cucharas de yogur blanco sin grasa
- 1 cuchara Manteca de almendra cremosa natural
- 2 cucharillas mermelada de arándanos salvajes
- 2 cucharas de arándanos frescos
- 3 rodajas de banana



INSTRUCCIONES

- Poner todos los ingredientes, menos los arándanos frescos y la banana, en un cuenco, Revolver hasta que quede bien mezclado.
- Colóquelo en un envase de cristal con tapa u otro parecido. Tápelo y métalo en el frigorífico de 2 horas a toda la noche.
- Cuando esté listo para comerlo, ponga encima de la avena las 2 cucharas de arándanos frescos y las 3 rodajas de banana. ¡Que lo disfrute!

Datos nutritivos: Calorías: 310, Carbs: 41g, Proteína: 11g Grasa: 13, Grasa Sat.: 1.5g, Colesterol: 0 mg, Sodio: 125mg, Fibra: 7g