

**Precios**  
 Adulto: \$2.65  
 Estudiante: \$1.30

**OPCIONES DIARIAS:**

**CEREALES INTEGRALES FRIOS Y CALIENTES CON PAN TOSTADO**  
**ENGLISH MUFFINS CON HUEVO Y QUESO \*V**  
**¡NUEVO! – MUFFINS VARIADOS Y BAGELS**  
**PARFAITS DE FRUTA Y YOGUR \*V**  
**TATER TOTS Y VERDURA FRESCA**

 <p>Hay variedad de oportunidades de empleo a nivel de entrada en su amigable equipo de Nutrición Escolar.  <a href="http://sodexo.balancetrak.com/201927743">http://sodexo.balancetrak.com/201927743</a></p>	 <p>¡Gracias a nuestros granjeros!</p> <p>¡Prueba una manzana o pera local de nuestro Bar para desayunar!</p>	 <p><i>Sodexo's menu app with nutrition and allergen information!</i></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> <hr/> <p>English muffin de Jamón y Queso</p>	<p>3 Redondo de desayuno de <i>Canela-Avena</i> *V</p> <hr/> <p>Biscuit de salchicha y queso</p>	<p>4 BYO Bar de torrijas con elección de Compota de fruta, Sirope y Aderezos</p> <hr/> <p>English muffin de Jamón y Queso</p>	<p>5 <b>Wrap crujiente</b> <i>Jamón y Huevo</i></p> <hr/> <p>Biscuit de Huevo y Queso *V</p>	<p>6 Bollos de canela *V</p> <hr/> <p>English muffin de Jamón y Queso</p>
<p>9 Panqueque en un palo con Salchicha</p> <hr/> <p>English muffin de Jamón y Queso</p>	<p>10 Burrito de desayuno <i>Salchicha y Huevo</i></p> <hr/> <p>Biscuit de salchicha y queso</p>	<p>11 BYO Bar de pancake con elección de Compota de fruta, Sirope y Aderezos *V</p> <hr/> <p>English muffin de Jamón y Queso</p>	<p>12 Mini Waffles de arce y Compota de fruta templada *V</p> <hr/> <p>Biscuit de Huevo y Queso *V</p>	<p>13 Bollos de canela *V</p> <hr/> <p>English muffin de Jamón y Queso</p>
<p>16 Palitos de torrija con Sirope *V</p> <hr/> <p>English muffin de Jamón y Queso</p>	<p>17 Pizza Bagel</p> <hr/> <p>Biscuit de salchicha y queso</p>	<p>18 BYO Bar de tortilla de Huevo con elección de varios Aderezos </p> <hr/> <p>English muffin de Jamón y Queso</p>	<p>19 Cuenco de desayuno de <i>Jamón y Huevo y Tots</i></p> <hr/> <p>Biscuit de Huevo y Queso *V</p>	<p>20 <i>No hay servicio</i></p>
<p>23 <i>No hay servicio</i></p> <hr/> <p>30 Pizza desayuno Salchicha</p> <hr/> <p>English muffin de Jamón y Queso</p>	<p>24 <i>No hay servicio</i></p> <hr/> <p>31 Bocados de panqueque y Azucar con Canela *V</p> <hr/> <p>Biscuit de salchicha y queso</p>	<p>25 <i>No hay servicio</i></p> <hr/> <p>1 BYO Bar de Waffle con elección de Compota de fruta, Sirope y Aderezos *V</p> <hr/> <p>English muffin de Jamón y Queso</p>	<p>26 <i>No hay servicio</i></p> <hr/> <p>2 <i>Frittata de verdura y queso</i> *V </p> <hr/> <p>Biscuit de Huevo y Queso *V</p>	<p>27 <i>No hay servicio</i></p> <hr/> <p>3 Bollos de canela (Int.) *V</p> <hr/> <p>English muffin de Jamón y Queso</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. Tápelolo 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*