



Col rizada

La col rizada ofrece una gran cantidad de nutrientes que apoyan la salud del corazón, incluidos potasio, fibra, ácido fólico y calcio. La col rizada puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas al ayudar a reducir el colesterol LDL. Disfrútelo salteado o como chips de col rizada.

Precios de las comidas

Desayuno

6-8: Gratis
 Adultos: \$4.59
 (incluye impuestos)

RLS Menú de desayuno Febrero 2024



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>El estudiante DEBE tomar: 3 alimentos y 1 artículo deben ser 1/2 taza de fruta o 1/2 taza de verdura</p>	El cereal estará disponible diariamente bajo petición			
5	6	7	8	9
Scone recién horneado	Muffin integral con palito de queso	Concha (Pan Mexicano)	Waffles con miel de arce	Bagel integral con queso crema
12	13	14	15	16
Yogur de vainilla con granola y fruta	Salchicha y queso en muffin inglés	¡Feliz día de San Valentín! Rollo de canela integral	Día de recuperación No hay escuela	Día del Presidente No hay escuela
19	20	21	22	23
President's Day No School	Concha (Pan Mexicano)	Muffin integral con palito de queso	Panqueques con miel de arce	Bagel integral con queso crema
26	27	28	29	
Yogur de vainilla con granola y fruta	Salchicha y queso en muffin inglés	Rollo de canela integral	Bagel integral con queso crema	

Todas las comidas incluyen leche de trébol (1% o leche blanca sin grasa 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.

