

Menú de desayuno de marzo Servicios para Mayores

Proveedor de comida: Envejecimiento verdadero

\*\*\*\*Reserva de comida requerida \*\*\*\*

|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Zumo de arándano<br>Huevo duro<br>Yogur de fruta<br>Avena<br>Pan integral<br>Copa de Pera<br>1% Leche<br>Mantequilla<br>Mermelada                          | 3 Zumo de naranja<br>Queso en tiras<br>Mantequilla de cacahuete<br>Honey Nut Cheerios<br>Barra de Tostada con Canela<br>Compota de manzana<br>1% Leche                        | 4 Zumo de mezcla de frutas<br>Queso en tiras<br>Huevo duro<br>Avena<br>Pan integral<br>Copa de Fruta de Manmandarina<br>1% Leche<br>Mantequilla<br>Mermelada           | 5 Zumo de uva<br>Huevo duro<br>Yogur de fruta<br>Cereal de salvado de pasas<br>Barra de Nutrigrain<br>Copa de Pera<br>1% Leche                           | 6 Zumo de Naranja<br>Yogur de fruta<br>Mantequilla de cacahuete<br>Mini cereal de trigo glaseado<br>Magdalena inglesa<br>Copa de Frutas Tropicales<br>1% Leche<br>Mantequilla<br>Mermelada  |
| 9 Zumo de Naranja<br>Yogur de fruta<br>Mantequilla de cacahuete<br>Avena<br>Magdalena inglesa<br>Compota de manzana<br>1% Leche<br>Mantequilla<br>Mermelada  | 10 Zumo de arándano<br>Queso en tiras<br>Huevo duro<br>Mini cereal de trigo glaseado<br>Pan integral<br>Copa de Fruta de Manmandarina<br>1% Leche<br>Mantequilla<br>Mermelada | 11 Zumo de uva<br>Mantequilla de cacahuete<br>Queso en tiras<br>Cheerios<br>Barra de Nutrigrain<br>Copa de Frutas Tropicales<br>1% Leche                               | 12 Zumo de Naranja<br>Huevo duro<br>Yogur de fruta<br>Cereal de salvado de pasas<br>Bagel<br>Copa de Melocotón<br>1% Leche<br>Queso crema<br>Gelatina    | 13 Zumo de manzana<br>Queso en tiras<br>Mantequilla de cacahuete<br>Avena<br>Pan integral<br>Copa de Pera<br>1% Leche<br>Mantequilla<br>Mermelada                                           |
| 16 Zumo de Arándano<br>Huevo duro<br>Yogur de fruta<br>Avena<br>Pan integral<br>Copa de Fruta de Manmandarina<br>1% Leche<br>Mantequilla<br>Mermelada        | 17 Zumo de naranja<br>Queso en tiras<br>Huevo duro<br>Cereal de salvado de pasas<br>Barra de Nutrigrain<br>Copa de Piña<br>1% Leche                                           | 18 Zumo de manzana<br>Mantequilla de cacahuete<br>Queso en tiras<br>Cheerios<br>Magdalena inglesa<br>Copa de Frutas Tropicales<br>1% Leche<br>Mantequilla<br>Mermelada | 19 Zumo de naranja<br>Huevo duro<br>Queso en tiras<br>Avena<br>Barra de Tostada con Canela<br>Compota de manzana<br>1% Leche<br>Mantequilla<br>Mermelada | 20 Zumo de uva<br>Mantequilla de cacahuete<br>Yogur de fruta<br>Cornflakes Cereal<br>Pan integral<br>Copa de Melocotón<br>1% Leche<br>Mantequilla<br>Mermelada                              |
| 23 Zumo de arándano<br>Yogur de fruta<br>Huevo duro<br>Avena<br>Pan integral<br>Copa de Pera<br>1% Leche<br>Mantequilla<br>Mermelada                         | 24 Zumo de Naranja<br>Queso en tiras<br>Mantequilla de cacahuete<br>Honey Nut Cheerios<br>Barra de Tostada con Canela<br>Compota de manzana<br>1% Leche                       | Zumo de mezcla de fruta 25<br>Queso en tiras<br>Huevo duro<br>Avena<br>Pan integral<br>Copa de Fruta de Manmandarina<br>1% Leche<br>Mantequilla<br>Mermelada           | 26 Zumo de uva<br>Huevo duro<br>Yogur de fruta<br>Cereal de salvado de pasas<br>Barra de Nutrigrain<br>Copa de Pera<br>1% Leche                          | 27 Zumo de Naranja<br>Yogur de fruta<br>Mantequilla de cacahuete<br>Mini cereal de trigo glaseado<br>Magdalena inglesa<br>Copa de Frutas Tropicales<br>1% Leche<br>Mantequilla<br>Mermelada |
| 30 Zumo de Naranja<br>Yogur de fruta<br>Mantequilla de cacahuete<br>Avena<br>Magdalena inglesa<br>Compota de manzana<br>1% Leche<br>Mantequilla<br>Mermelada | 31 Zumo de arándano<br>Queso en tiras<br>Huevo duro<br>Mini cereal de trigo glaseado<br>Pan integral<br>Copa de Fruta de Manmandarina<br>1% Leche<br>Mantequilla<br>Mermelada |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |                                                                                                        |

Menú preparado por Mandy Patrick, MS,RD,LD con envejecimiento real, 4250 Lakeside Dr. #116, Jacksonville, FL 32210

Menú aprobado por Sharon M Lutheran, MSH,RDN,LDN Fecha de aprobación: 16 de diciembre de 2025