

# Desayunos para Secundarias

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

**Semana 1**

Rosca y queso crema  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

Burrito para desayuno  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

Rosca y queso crema  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

Huevos revueltos  
Salchichón  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

Rosca y queso crema  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

**Semana 2**

Rosca y queso crema  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

Pan Focaccia con  
jitomate y queso  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

Rosca y queso crema  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

Huevos revueltos  
Salchichón  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

Rosca y queso crema  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

**Semana 3**

Rosca y queso crema  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

Burrito para desayuno  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

Rosca y queso crema  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

Huevos revueltos  
Salchichón  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

Rosca y queso crema  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

**Semana 4**

Rosca y queso crema  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

Pan Focaccia con  
jitomate y queso  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

Rosca y queso crema  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

Huevos revueltos  
Salchichón  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

Rosca y queso crema  
Granola  
Cereales  
Cereal caliente  
leche de 1% de grasa  
fruta fresca

Ejemplo de menú – sujeto a cambio