

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			Desayuno Salchicha de pollo en pan local integral con canela 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de pera en cubos Almuerzo Minihamburguesas completas con queso en pan integral Papas fritas onduladas 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de duraznos en cubos	Desayuno Bocaditos de pan francés integral y compota de manzana caliente 8 oz de leche al 1 % Almuerzo Alitas deshuesadas integrales Bolitas integrales Rodajas de pepino con aderezo ranch 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de piña en trozos
5	6	7	8	MEDIO DÍA 9
Desayuno Yogur o cereal integral surtido 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de piña en trozos Almuerzo Ravioles empanizados integrales y salsa marinara Bocaditos de brócoli empanizados 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de pera en cubos	Desayuno Mantecada integral 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de duraznos en cubos Almuerzo Carne de pavo para taco y totopos integrales Bol de salsa y frijoles negros 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de mandarinas	Desayuno Sándwich integral relleno de salchicha de pavo y queso 8 oz de leche al 1 % y 3 oz de rebanadas de manzana Almuerzo Hamburguesa de res a la parrilla en pan integral o sin gluten Papas fritas onduladas 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de puré de manzana	Desayuno Carne de res y queso en bagel integral 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de pera en cubos Almuerzo Wafles integrales Sunrise Bolitas de camote 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de duraznos en cubos	Desayuno Bocaditos de huevo con 3 quesos 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de mandarinas Almuerzo Sándwich de pavo integral Galletas integrales de animalitos y humus de brownie 8 oz de leche al 1 % y ½ taza de fruta
12	13	14	15	16
Almuerzo Bocaditos de panqueque de fresa integrales 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de piña en trozos Almuerzo Bocadito de pizza integral y salsa marinara Ejotes 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de pera en cubos	Desayuno Cuadritos integrales de arándano y naranja recién horneados 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de duraznos en cubos Almuerzo Pollo asado al horno con salsa de soya y ajo sobre arroz integral Brócoli con salsa de soya y ajo 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de mandarinas	Desayuno Bagel integral con queso crema 8 oz de leche al 1 % y 3 oz de rebanadas de manzana Almuerzo Quesadilla integral de res Elote asado 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de puré de manzana	Desayuno Muffin integral de cereza 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de pera en cubos Almuerzo Ravioles integrales de queso con salsa rosa Rodajas de pepino con aderezo ranch 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de duraznos en cubos	Desayuno Yogur o cereal integral surtido 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de mandarinas Almuerzo Tiras de pollo integrales Ensalada de frijoles estilo vaquero 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de piña en trozos
19	20	DÍA DE PA PREFERRED 21	22	MEDIO DÍA 23
Desayuno Wafle integral de arce (Snack'n Waffles) 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de piña en trozos Almuerzo Sándwich integral MorningStar Ejotes 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de pera en cubos	Desayuno Rebanada de pan integral para el desayuno 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de duraznos en cubos Almuerzo Wafle y tiras de pollo integrales Camotes Wavelength Fries 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de mandarinas	Desayuno Omelet en tortilla integral 8 oz de leche al 1 % y 3 oz de rebanadas de manzana Almuerzo Pierogies fiesta integrales Ensalada con productos locales y aderezo ranch casero 8 oz de leche al 1 % y granizado italiano de cereza ácida	Desayuno Salchicha de pollo en pan local integral con canela 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de pera en cubos Almuerzo Pollo asado al horno con arroz Elote asado 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de duraznos en cubos	Desayuno Bocaditos de pan francés integral y compota de manzana caliente 8 oz de leche al 1 % Almuerzo Rollito integral de pepperoni de pavo Galletas integrales de animalitos y humus de brownie 8 oz de leche al 1 % y ½ taza de fruta

¿Sabían?

Manzanas



Pensilvania produce 400-500 millones de libras de manzanas al año.
Suelen cosecharse de julio a octubre.
¡Las manzanas son una gran fuente de fibra y vitamina C! ¡Serviremos manzanas locales todo el mes!



Información del menú

Los menús de primera infancia no contienen cerdo, frutos secos, pescado ni mariscos.
Solicite al responsable de la cafetería o al personal de enfermería un formulario de plan de atención médica para adaptar la alimentación a las necesidades médicas del estudiante.



Opciones vegetarianas disponibles diariamente



Contiene pescado



Leche local descremada y al 1 %



Contiene cerdo



Frutas y verduras frescas diariamente



Sin gluten



Comida halal

Nuestros menús cumplen con los requisitos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA).
El menú está sujeto a cambios. ✓

26	27	28	29	HALLOWEEN 30
Desayuno Yogur o cereal integral surtido 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de piña en trozos Almuerzo Macarrones integrales con queso Vegetales mixtos 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de pera en cubos	Desayuno Mantecada integral 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de duraznos en cubos Almuerzo Hamburguesa de res a la parrilla en pan integral o sin gluten Frijoles horneados 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de mandarinas	Desayuno Sándwich integral relleno de salchicha de pavo y queso 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de puré de manzana Almuerzo Bolitas de pizza integrales y marinara Bocaditos de camote 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de puré de manzana	Desayuno Carne de res y queso en bagel integral 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de pera en cubos Almuerzo Alitas grandes deshuesadas integrales Puré de papa con salsa Panecillo integral 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de duraznos en cubos	Desayuno Bocaditos de huevo con 3 quesos 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de mandarinas Almuerzo Empanadillas de pollo integrales Brócoli con salsa de soya y ajo Parfait de pastel de calabaza 8 oz de leche al 1 % y 2 oz de piña en trozos