

Cocina central para la primera infancia

Octubre de 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Desayuno Carne de res y queso en bagel integral ½ taza de fruta y 8 oz de leche Almuerzo Sándwich de res y filete de queso estilo Filadelfia Pan integral Ensalada de garbanzos ½ taza de fruta y 8 oz de leche	2 Desayuno Mantecada integral ½ taza de fruta y 8 oz de leche Almuerzo Empanadillas de pollo integrales Brócoli asado con salsa de soja y ajo ½ taza de fruta y 8 oz de leche
5 Desayuno Parfait de yogur con fruta 8 oz de leche Almuerzo Bagel de pizza integral Bocaditos de brócoli empanizados ½ taza de fruta y 8 oz de leche	6 Desayuno Rebanada de pan integral para el desayuno ½ taza de fruta y 8 oz de leche Almuerzo Sándwich de pavo integral Caritas de papa ½ taza de fruta y 8 oz de leche	7 Desayuno Pastel de brócoli, queso cheddar y papas ralladas ½ taza de fruta y 8 oz de leche Almuerzo Nuggets integrales de vegetales Frijoles horneados ½ taza de fruta y 8 oz de leche	8 Desayuno Salchicha de pollo en pan local integral con canela ½ taza de fruta y 8 oz de leche Almuerzo Wafles integrales Sunrise Bolitas de camote ½ taza de fruta y 8 oz de leche	MEDIO DÍA 9 Desayuno Cereal integral surtido ½ taza de fruta y 8 oz de leche Almuerzo Nachos con salsa estilo suroeste Totopos integrales Ensalada de frijoles estilo vaquero ½ taza de fruta y 8 oz de leche
12 Desayuno Bastones integrales de pan francés y compota de manzana caliente 8 oz de leche Almuerzo Bastoncitos de pizza integrales Vegetales mixtos ½ taza de fruta y 8 oz de leche	13 Desayuno Sándwich integral relleno de salchicha de pavo y queso ½ taza de fruta y 8 oz de leche Almuerzo Nuggets integrales de vegetales Brócoli asado ½ taza de fruta y 8 oz de leche	14 Desayuno Bocaditos de panqueque de fresa integrales ½ taza de fruta y 8 oz de leche Almuerzo Macarrones integrales con queso Chicharos dulces ½ taza de fruta y 8 oz de leche	15 Desayuno Muffin integral de cereza ½ taza de fruta y 8 oz de leche Almuerzo Taco en bolsa con totopos integrales Frijoles negros con queso ½ taza de fruta y 8 oz de leche	16
19 Desayuno Waffle integral de arce (Snack'n Waffles) ½ taza de fruta y 8 oz de leche Almuerzo Sándwich integral MorningStar Bocaditos de brócoli empanizados ½ taza de fruta y 8 oz de leche	20 Desayuno Bocaditos de huevo con 3 quesos ½ taza de fruta y 8 oz de leche Almuerzo Tiras de pollo integrales Bolitas de camote ½ taza de fruta y 8 oz de leche	Día de PA Preferred 21 Desayuno Cuadraditos integrales de arándanos recién horneados ½ taza de fruta y 8 oz de leche Almuerzo Pierogies fiesta integrales Lechuga local con zanahorias ralladas y aderezo ranch casero ½ taza de granizado italiano de cereza ácida y 8 oz de leche	22 Desayuno Carne de res y queso en bagel integral ½ taza de fruta y 8 oz de leche Almuerzo Ravioles integrales con salsa rosa Ejotes ½ taza de fruta y 8 oz de leche	MEDIO DÍA 23 Desayuno Mantecada integral ½ taza de fruta y 8 oz de leche Almuerzo Pavo con puré de papa con salsa Panecillo integral ½ taza de fruta y 8 oz de leche
26 Desayuno Parfait de yogur con fruta 8 oz de leche Almuerzo Ravioles empanizados integrales y salsa marinara Ejotes ½ taza de fruta y 8 oz de leche	27 Desayuno Rebanada de pan integral para el desayuno ½ taza de fruta y 8 oz de leche Almuerzo Alitas grandes deshuesadas integrales Bolitas de camote ½ taza de fruta y 8 oz de leche	28 Desayuno Pastel de brócoli, queso cheddar y papas ralladas ½ taza de fruta y 8 oz de leche Almuerzo Calzone integral de pepperoni de res Frijoles horneados con salsa barbacoa ½ taza de fruta y 8 oz de leche	29 Desayuno Salchicha de pollo en pan local integral con canela ½ taza de fruta y 8 oz de leche Almuerzo Sándwich de pavo integral Caritas de papa ½ taza de fruta y 8 oz de leche	Halloween 30 Desayuno Cereal integral surtido ½ taza de fruta y 8 oz de leche Almuerzo Pollo teriyaki con salsa barbacoa Arroz integral Brócoli asado Parfait de pastel de calabaza ½ taza de fruta y 8 oz de leche

¿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!



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.