

Desayunos de la cocina central

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Plato principal Carne de res y queso en bagel integral	2 Plato principal Pastelito integral de frutos rojos y crema
5 Plato principal Parfait de fruta y yogur	6 Plato principal Bastón de pizza integral y salsa marinara	7 Plato principal Pastel de brócoli, queso cheddar y papas ralladas	8 Plato principal Salchicha de pollo en pan local integral de canela	9 MEDIO DÍA Plato principal Panecillos de maíz integrales
12 Plato principal Bastones integrales de pan francés a la parrilla y compota de manzana caliente	13 Plato principal Sándwich integral relleno para el desayuno	14 Plato principal Salchicha de pollo integral con sirope de arce	15 Plato principal Rollo integral de frambuesa	16
19 Plato principal Snack'n Waffles integrales	20 Plato principal Bocaditos de huevo y tortita de salchicha de pollo	21 Plato principal Cuadraditos integrales de arándanos recién horneados	22 Plato principal Carne de res y queso en bagel integral	23 MEDIO DÍA Plato principal Pastelito integral de frutos rojos y crema
26 Plato principal Parfait de fruta y yogur	27 Plato principal Bastón de pizza integral y salsa marinara	28 Plato principal Pastel de brócoli, queso cheddar y papas ralladas	29 Plato principal Salchicha de pollo en pan local integral de canela	30 Plato principal Panecillos de maíz integrales

Octubre de 2026

Opciones de frutas diarias



Las opciones de frutas para el desayuno y el almuerzo son de temporada y pueden incluir:

Fruta entera fresca: manzanas, naranjas, peras, mandarinas, plátanos, ensaladas de frutas, frutas de carozo.

Vasos de fruta picada: peras, duraznos, mangos, mandarinas, trozos de piña, duraznos con canela, manzanas con canela picadas, mezcla de frutas tropicales, peras tropicales.

Frutos secos: pasas, arándanos deshidratados, mezcla de frutas.

Puré de manzana: sabores naturales y de frutas.

Acompañamientos para el desayuno



Cheerios Panqué de muffin pequeño
 Cheerios de manzana y canela Bagels integrales
 Granola de canela Lucky Charms
 Vasos de yogur Chex de arándanos
 Waffle con Cinnamon Toast Crunch y Froot Loops
 Bol de salsa Barra de desayuno

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.

Almuerzos de la cocina central

Octubre de 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Plato principal  Sándwich de res y queso estilo Filadelfia Opciones de acompañamiento Pan integral o sin gluten Ensalada de garbanzos	Plato principal Empanadillas de pollo integrales Opciones de acompañamiento Brócoli asado con soya y ajo
Plato principal Bagel de pizza integral Opciones de acompañamiento  Bocaditos de brócoli empanizados	Plato principal  Hot dog de pavo y caritas de papa Opciones de acompañamiento Zanahorias mini y aderezo ranch	Plato principal Kolache de res Opciones de acompañamiento Frijoles horneados	Plato principal  Waffles Sunrise Opciones de acompañamiento Bolitas de camote	MEDIO DÍA Plato principal  Nachos con pollo y salsa Opciones de acompañamiento Totopos integrales Ensalada de frijoles estilo vaquero
Plato principal  Bastoncitos de pizza integrales Opciones de acompañamiento Verduras mixtas Bol de salsa marinara	Plato principal  Bocaditos de albóndiga con salsa marinara Opciones de acompañamiento Brócoli asado Bocaditos de ajo integrales	Plato principal  Macarrones con queso integrales Opciones de acompañamiento Chicharos dulces	Plato principal  Taco en bolsa con totopos integrales Opciones de acompañamiento  Frijoles negros con queso Bol de salsa	
Plato principal  Hamburguesa MorningStar Opciones de acompañamiento Pan para hamburguesa integral Bocaditos de brócoli empanizados	 Plato principal Tiras de pollo integrales Opciones de acompañamiento Bolitas de camote	Día de PA Preferred  Plato principal Pierogies fiesta Opciones de acompañamiento Lechuga rizada local y tomates uva con aderezo ranch casero Granizado italiano de cereza ácida	Plato principal  Raviolos integrales con salsa rosa Opciones de acompañamiento Ensalada de garbanzos Panecillo integral	MEDIO DÍA Plato principal  Pavo con puré de papa y salsa Opciones de acompañamiento Panecillo integral
Plato principal  Panes de ajo con mantequilla integrales Opciones de acompañamiento Ejotes Bol de salsa marinara	Plato principal Alitas de pollo sin hueso integrales Opciones de acompañamiento Bolitas de camote	Plato principal Calzone integral de pepperoni y res Opciones de acompañamiento Frijoles horneados con salsa barbacoa	Plato principal  Hot dog de pavo y caritas de papa Opciones de acompañamiento Pan para hot dog integral o sin gluten	HALLOWEEN Plato principal  Pollo teriyaki con salsa barbacoa y tazón de arroz integral Opciones de acompañamiento Brócoli asado con soya y ajo Parfait de pastel de calabaza
Platos principales alternativos  Quesadilla de queso	Platos principales alternativos  Sándwich de mantequilla de cacahuete y jalea o sándwich de mantequilla de soya y jalea (WoWich)	Platos principales alternativos  Queso tostado Pizza para armar	Platos principales alternativos  Ensalada recién hecha	Platos principales alternativos  Sándwich de mantequilla de cacahuete y jalea o sándwich de mantequilla de soya y jalea (WoWich) Sándwich de charcutería

¿Sabían?

¡El 21 de octubre es el Día de PA Preferred! Las bandejas de almuerzo estarán llenas de alimentos hechos aquí mismo en Pensilvania. Busquen el símbolo de PA Preferred en la tienda local —es una forma divertida de apoyar a nuestros agricultores y los deliciosos alimentos que cultivan—.



Cosecha del mes

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!

 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.