

Desayunos del café del campus

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



Leche local descremada y al 1%



Frutas y verduras frescas diariamente



Contiene pescado



Contiene cerdo



Sin gluten



Comida halal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Plato principal Salchicha de pollo en pan local integral de canela	Plato principal Bocaditos de pan francés integral y compota de manzana caliente
Plato principal Rollo integral de frambuesa	Plato principal Donas integrales recién horneadas	Plato principal Sándwich integral relleno para el desayuno	Plato principal Carne de res y queso en bagel integral	MEDIO DÍA Plato principal Elección del encargado
	Plato principal Cuadritos integrales de arándano y naranja recién horneados	Plato principal Bastón de pizza integral y salsa marinara	Plato principal Salchicha de pollo con empanizado integral	Plato principal Dona de sidra de manzana integral
Plato principal Cereales integrales y yogur	Plato principal Scones integrales recién horneados	Plato principal Omelet en tortilla integral	Plato principal Salchicha de pollo en pan local integral de canela	MEDIO DÍA Plato principal Elección del encargado
Plato principal Rollo integral de frambuesa	Plato principal Donas integrales recién horneadas	Plato principal Sándwich integral relleno para el desayuno	Plato principal Carne de res y queso en bagel integral	Plato principal Omelet occidental

Nuestros menús cumplen con los requisitos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA).

El menú está sujeto a cambios.

Almuerzos del café del campus

Octubre de 2026

¿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!



Opciones vegetarianas disponibles diariamente



Contiene pescado



Leche local descremada y al 1%



Contiene cerdo



Frutas y verduras frescas diariamente



Sin gluten



Comida halal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Plato principal Hot dog de pavo Opciones de acompañamiento Pan integral o sin gluten Papas fritas onduladas	Plato principal Sándwich de pescado crujiente en pan integral Opciones de acompañamiento Bolitas integrales de elote dulce Verduras frescas y aderezo ranch Granizado de jugo 100 % de fruta
Plato principal Bastones de mozzarella integrales con salsa marinara Opciones de acompañamiento Bocaditos de brócoli empanizados	Plato principal Taco en bolsa con totopos integrales Opciones de acompañamiento Frijoles negros con queso Salsa	Plato principal Hamburguesa de res a la parrilla Opciones de acompañamiento Pan integral o sin gluten Papas fritas onduladas	Plato principal Wafles integrales Sunrise Opciones de acompañamiento Bolitas de camote	MEDIO DÍA Plato principal ¡Día de pizza integral! Opciones de acompañamiento Ensalada de pepino Granizado de jugo 100 % de fruta
	Plato principal Pollo General Tso Arroz con cilantro y lima Opciones de acompañamiento Brócoli con ajo y soya Galletas integrales de animalitos	Plato principal Quesadilla de res en tortilla integral Opciones de acompañamiento Elote asado Bol de salsa	Plato principal Ravioles integrales de queso con salsa rosa Opciones de acompañamiento Verduras frescas y aderezo ranch Panecillo integral	Plato principal Alitas de pollo Opciones de acompañamiento Ensalada de garbanzos Aros de cebolla dulces y picantes Panecillo integral Granizado de jugo 100 % de fruta
Plato principal Sándwich integral MorningStar Opciones de acompañamiento Ejotes	Plato principal Waffle y tiras de pollo integrales Opciones de acompañamiento Camotes Wavelength Fries	Día de PA Preferred Plato principal Pierogies fiesta y panecillo integral Opciones de acompañamiento Lechuga rizada local y tomates uva con aderezo ranch casero Granizado italiano de cereza ácida	Plato principal Bol de pollo al chipotle Opciones de acompañamiento Elote asado Arroz integral con cilantro y lima Tortilla integral	MEDIO DÍA Plato principal Pizza de pepperoni estilo Detroit Opciones de acompañamiento Ensalada de garbanzos Granizado de jugo 100 % de fruta
Plato principal Macarrones integrales con queso Opciones de acompañamiento Verduras mixtas Panecillo integral	Plato principal Hamburguesa de res a la parrilla Opciones de acompañamiento Pan integral o sin gluten Frijoles horneados con salsa barbacoa	Plato principal Bolitas de pizza integrales y salsa marinara Opciones de acompañamiento Bocaditos de camote	Plato principal Alitas deshuesadas Opciones de acompañamiento Puré de papas y panecillo integral con salsa	HALLOWEEN Plato principal Empanadillas de pollo Opciones de acompañamiento Brócoli asado con soya y ajo Parfait de pastel de calabaza Granizado de jugo 100 % de fruta
Platos principales alternativos Queso tostado Rebanada de pizza	Platos principales alternativos Sándwich de mantequilla de cacahuete y jalea o sándwich de mantequilla de soya y jalea (WoWich) Rebanada de pizza	Platos principales alternativos Sándwich fresco de charcutería Rebanada de pizza	Platos principales alternativos Ensalada jardinera o de pollo Nuggets MorningStar sin aderezo o picantes	Platos principales alternativos Sándwich de mantequilla de cacahuete y jalea o sándwich de mantequilla de soya y jalea (WoWich) Rebanada de pizza

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