DESAYUNOS DE LA COCINA DEL SITIO

NOVIEMBRE DE 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **Plato principal** Panecillos de maíz integrales	3	4 **Plato principal** Bastón de pizza integral y salsa marinara	5 **Plato principal** Salchicha empanizada	6 **Plato principal** Dona de sidra de manzana
9 **Plato principal** Cereales integrales y yogur	10 **Plato principal** Scones integrales recién horneados	11	12 **Plato principal** Salchicha de pollo en pan local integral de canela	13 **Plato principal** Bocaditos de pan francés integral y compota de manzana caliente
16 **Plato principal** Rollo integral de frambuesa	17 **Plato principal** Donas integrales recién horneadas	18 **Plato principal** Sándwich integral relleno	19 **Plato principal** Carne de res y queso en bagel integral	20 **Plato principal** Omelet de jamón estilo occidental
23 **Plato principal** Panecillos de maíz integrales	24 **Plato principal** Cuadritos integrales de arándano y naranja recién horneados	25 **Plato principal** Bastón de pizza integral y salsa marinara	26	27
30 **Plato principal** Cereales integrales y yogur				

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 frutales.

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
Cinnamon Toast Crunch — Wafle de 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

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

El menú está sujeto a cambios.

ALMUERZOS DE LA COCINA DEL SITIO

NOVIEMBRE DE 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **Plato principal** Pizza de pan francés integral **Opciones de acompañamiento** Verduras mixtas	3	4 **Plato principal** Pan integral estilo suroeste **Opciones de acompañamiento** Ensalada de frijoles estilo vaquero Bocaditos integrales de elote estilo mexicano	5 **Plato principal** Pollo con salsa Alfredo integral **Opciones de acompañamiento** Brócoli Pan integral o sin gluten	6 **Plato principal** Sándwich de res y filete de queso estilo Filadelfia **Opciones de acompañamiento** Papas fritas onduladas Pan tipo hoagie integral o sin gluten Granizado de jugo 100 % de fruta
9 **Plato principal** Bastoncitos de pizza integrales y salsa marinara **Opciones de acompañamiento** Camotes Wavelength Fries	10 **Plato principal** Pollo al chipotle Nacho grande **Opciones de acompañamiento** Frijoles fiesta	11	12 **Plato principal** Hot dog de pavo **Opciones de acompañamiento** Pan integral o sin gluten Papas fritas onduladas	DÍA MUNDIAL DE LA BONDAD 13 **Plato principal** Sándwich de pescado crujiente en pan integral **Opciones de acompañamiento** Bolitas integrales de elote dulce Verduras frescas y aderezo ranch Vaso de helado italiano Rosati sabor Nice
16 **Plato principal** Bastones de mozzarella integrales con salsa marinara **Opciones de acompañamiento** Bocaditos de brócoli empanizados Parfait de pastel de calabaza	17 **Plato principal** Taco en bolsa con totopos integrales **Opciones de acompañamiento** Frijoles negros con queso Bol de salsa	18 **Plato principal** Hamburguesa de res a la parrilla **Opciones de acompañamiento** Pan integral o sin gluten Bolitas de camote	DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS CON AMIGOS 19 **Plato principal** Pavo en rebanadas **Opciones de acompañamiento** Puré de papa con salsa Panecillo integral Parfait de camote	MEDIO DÍA 20 **Plato principal** ¡Día de pizza integral! **Opciones de acompañamiento** Ensalada de pepino Granizado de jugo 100 % de fruta
23 **Plato principal** Bocadito de pizza integral y salsa marinara **Opciones de acompañamiento** Ejotes	24 **Plato principal** Pollo General Tso Arroz con cilantro y lima **Opciones de acompañamiento** Brócoli con ajo y soya	25 **Plato principal** Quesadilla de res en tortilla integral **Opciones de acompañamiento** Elote asado Bol de salsa	26	27
30 **Plato principal** Sándwich integral MorningStar **Opciones de acompañamiento** Ejotes				
Platos principales alternativos Quesadilla de queso	**Platos principales alternativos** Sándwich de mantequilla de cacahuate y jalea o sándwich de mantequilla de soya y jalea (WoWich)	**Platos principales alternativos** Queso tostado Sándwich fresco de charcutería	**Platos principales alternativos** Ensalada fresca Nuggets MorningStar	**Platos principales alternativos** Sándwich de mantequilla de cacahuate y jalea o sándwich de mantequilla de soya y jalea (WoWich)

¿SABÍAN?

¡Feliz Día Mundial de la Bondad! El 13 de noviembre, celebramos la idea de que una comida caliente y un corazón generoso van de la mano. Tómense un momento hoy para compartir una sonrisa, sostener la puerta o decir gracias a alguien que lo necesite. La bondad es contagiosa y sabe aún mejor con el almuerzo. ¡Compartamos un vaso de helado italiano "Nice" de Rosati para ayudar a contagiar un poco más de calidez en la cafetería!

COSECHA DEL MES

Calabaza de invierno

A diferencia de la calabaza de verano, que se cosecha antes de madurar, la calabaza de invierno se cosecha cuando está completamente madura y con las semillas desarrolladas en su totalidad. Las calabazas son uno de los cultivos más antiguos que se conocen: ¡10,000 años según algunas estimaciones! Son excelentes fuentes de vitamina C y vitamina A.

- Opciones vegetarianas disponibles diariamente
- Leche local descremada y al 1 %
- Frutas y verduras frescas diariamente
- Contiene pescado
- Contiene cerdo
- Sin gluten
- Comida halal

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

El menú está sujeto a cambios.