

****El menú está sujeto a cambios****



**Distrito Escolar Reading
Escuela Primaria
Menú del desayuno
Agosto/Septiembre del 2023**



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Debe elegir 3 alimentos para el desayuno y uno de ellos debe ser una fruta o un jugo.</p>	28-agosto * Primer día de clases No hay desayuno	29-agosto Mini-rollo integral con glaseado y canela Paquete de rodajas de manzana Fruta fresca Jugo 100% de fruta Variedad de leche	30-agosto Bollo pequeño dulce y Variedad de cereales Taza de melocotón fresca Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	31-agosto Mini-panqueque Taza de puré de manzana Fruta Fresca Jugo 100% de frutas Variedad de leche	1-Sep No hay clases
	4-Sep No hay clases	5-Sep Tostada francesa de manzana y canela Paquete de rodajas de manzana Jugo de frutas Jugo 100% fruta Variedad de leche	6-Sep Pedazo de Pan de Banana Taza de Duraznos Jugo de Frutas Jugo 100% Fruta	7-Sep Mini-Gofres Taza de Puré de Manzana Frutas Frescas Jugo 100% Fruta Surtido de Leche	8-Sep Bollo pequeño dulce y Variedad de cereales Taza de frutas mixtas Frutas frescas Jugo 100% fruta Variedad de leche
<p>Opciones de frutas y vegetales* Zanahorias Manzanas Pepinos Bananas Broccoli Duraznos Coliflor Peras Apio Piña Guisantes Verdes Dulces Fresas Uvas</p> <p>** Se proveerán las frutas y los vegetales dependiendo de la disponibilidad</p> <p><u>Leche</u> Leche Blanca o de chocolate 1% (Leche de soya disponible para estudiantes con alergias a la lactosa)</p>	11-Sep Bollo pequeño dulce y Taza de yogur Arándano deshidratado "Craisins" Frutas frescas Jugo 100% fruta Variedad de leche	12-Sep Mini-rollo con canela y glaseado Paquete de rodajas de manzana Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	13-Sep Bollo pequeño dulce y Variedad de cereales Taza de melocotones Fruta fresca Jugo 100% Fruta Variedad de leche	14-Sep Mini-panqueque Taza de puré de manzana Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de Leche	15-Sep Barra de cereal de canela o cacao Taza de frutas mixtas Frutas frescas Jugo 100% Fruta Variedad de leche
	18-Sep Dona integral de cacao o espolvoreadas Arándano seco "Craisins" Frutas frescas Jugo 100% Frutas Variedad de leche	19-Sep Tostadas francesas con sabor a canela y manzana Paquete de rodajas de manzana Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	20-Sep Rebanada de pan de banana Taza de melocotones Fruta fresca Jugo 100% Frutas Variedad de leche	21-Sep Mini-gofres Taza de puré de manzana Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	22-Sep Bollo pequeño dulce y variedad de cereales Taza de frutas mixtas Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche
25-Sep Bollo pequeño dulce y Taza de yogur Arándano seco "Craisins" Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	26-Sep Mini-rollo con canela y glaseado Paquete de manzana en rodajas Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	27-Sep Bollo pequeño dulce y Variedad de cereales Taza de melocotones Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	28-Sep Mini-panqueque Taza puré de manzana Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	29-Sep Barra de cereal de canela o cacao Taza de frutas mixta Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	

Desayuno del Caballero

* No olvide- ¡Tomar al menos UNA fruta o UN jugo, y al menos tres alimentos para completar una comida!
 Elige UN plato de entrada; Elige hasta **DOS** complementos de fruta:

- Fruta Fresca
- Taza de fruta
- Jugo de Fruta (solo 1 servicio)

La institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.