

Directora de Servicios de Alimentos: Jennifer Wilinsky
wilinskyj@readingsd.org
Por favor, conéctese a nuestro Sitio de Internet para saber más sobre los servicios de alimentos
Conectese a Schoolcafe.com para ver los datos de nutrición y hacer pagos. Cree una cuenta para recibir alertas cuando tenga un balance bajo.



Distrito Escolar de Reading Escuela Primaria Menú del Almuerzo Agosto/Septiembre 2023



Precios de los Alimentos
Desayuno para Adulto - \$2.95
Almuerzo para Adulto - \$5.00

** El Menú está sujeto a cambiar **

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes														
	28 de agosto/1 día de clases	29 de agosto	30 de agosto	31 de agosto	1ro septiembre														
<p>Opciones de plato principal de la semana 8/28-9/1 - Emparedado de mantequilla 9/4-9/8- Paquete completo con yogurt 9/11-9/15- Ensalada con pollo crujiente y pan 9/18-9/22- Emparedado de pavo y queso 9/25-9/29- Ensalada verde y pan</p> <p>** Estas opciones se servirán con la fruta y vegetales del día.****</p> <p style="text-align: center;">Variedad de jugos: solo se permite 1 jugo por almuerzo Jugo de manzana Jugo de uva Jugo de frutas</p>	<p style="text-align: center;">Emparedado de Pollo</p> <p>Ejotes verdes Tomates Cherry Duraznos 100%Jugo de fruta congelado</p>	<p style="text-align: center;">Desayuno para el almuerzo: Pan francés tostado con salchicha de pavo.</p> <p>Papas fritas en rodajas Trozos de zanahoria y apio Pasas y arándanos secos Fruta fresca</p>	<p style="text-align: center;">Pasta de pollo estilo Alfredo con pan de ajo tostado</p> <p>Brocoli al vapor Ensalada verde con aderezo Coctel de fruta Fruta fresca</p>	<p style="text-align: center;">Hamburguesa en pan</p> <p>Papas fritas Habichuelas horneadas Peras Fruta fresca</p>	<p style="font-size: 24px;">No hay clases</p>														
	4-Sep	5-Sep	6-Sep	7-Sep	8-Sep														
<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center; font-size: 24px;">No hay clases</p>	<p style="text-align: center;">¡Prueba algo nuevo el martes! Tinga de pollo sobre totopos de maíz</p> <p>Habichuelas refritas Ensalada verde con aderezo Plátanos fritos Fruta fresca</p>	<p style="text-align: center;">Macaroni con queso y carne molida y panecillo</p> <p>Chícharos al vapor Trocitos de vegetales frescos Peras en trocitos Fruta fresca</p>	<p style="text-align: center;">Perro caliente de res en un pan</p> <p>Ensalada de col Papas fritas Duraznos Fruta fresca</p>	<p style="text-align: center;">“Calzone” Emparedado italiano con salsa de tomate</p> <p>Zanahorias en rodajas Trocitos de vegetales frescos Piña Fruta fresca</p>															
	11-Sep	12-Sep	13-Sep	14-Sep	15-Sep														
<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Opciones de frutas y vegetales*</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>Zanahorias</td> <td>Manzanas</td> </tr> <tr> <td>Pepinos</td> <td>Bananas</td> </tr> <tr> <td>Brocoli</td> <td>Duraznos</td> </tr> <tr> <td>Coliflor</td> <td>Peras</td> </tr> <tr> <td>Apio</td> <td>Piña</td> </tr> <tr> <td>Ejotes tiernos</td> <td>Fresas</td> </tr> <tr> <td>Uvas</td> <td></td> </tr> </table> <p>** Las frutas y vegetales dependen de su disponibilidad</p>	Zanahorias	Manzanas	Pepinos	Bananas	Brocoli	Duraznos	Coliflor	Peras	Apio	Piña	Ejotes tiernos	Fresas	Uvas		<p style="text-align: center;">Pollo agrdulce sobre arroz blanco</p> <p>Vegetales mixtos orientales Trocitos de vegetales frescos Mandarinas/naranjas frescas Fruta fresca Galleta de la fortuna</p>	<p style="text-align: center;">Ravioli de queso palito de pan</p> <p>Brócoli al vapor Ensalada verde con aderezo Coctel de fruta Fruta fresca</p>	<p style="text-align: center;">Taco de pavo en una bolsa de doritos</p> <p>Lechuga y tomate Salsa Habichuelas rancheras Plátanos/ Fruta fresca Churro integral</p>	<p style="text-align: center;">Pollo y Waffles</p> <p>Chícharos verdes Trocitos de zanahoria Duraznos Fruta fresca</p>	<p style="text-align: center;">Trocitos de pollo en un pan</p> <p>Maíz al vapor Ensalada verde con aderezo Paquete con trocitos de manzana Fruta fresca</p>
Zanahorias	Manzanas																		
Pepinos	Bananas																		
Brocoli	Duraznos																		
Coliflor	Peras																		
Apio	Piña																		
Ejotes tiernos	Fresas																		
Uvas																			
<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Leche 1% leche blanca baja en grasa Leche de chocolate baja en grasa</p> <p style="text-align: center;">Hay leche de soya disponible para los estudiantes con alergia a la lactosa.</p>	<p style="text-align: center;">18-Sep</p> <p style="text-align: center;">Trocitos de pollo en un pan</p> <p>Trocitos de batata horneados Habichuelas verdes Duraznos Fruta fresca</p>	<p style="text-align: center;">19-Sep</p> <p style="text-align: center;">Pizza de queso</p> <p>Trocitos de brocoli fresco Paté de garbanzos con trocitos de vegetales frescos Trozos de piña Fruta fresca</p>	<p style="text-align: center;">20-Sep</p> <p style="text-align: center;">Bistec con salsa estilo Salisbury y un panecillo</p> <p>Puré de papas Maíz Manzanas calientes con canela Fruta fresca</p>	<p style="text-align: center;">21-Sep</p> <p style="text-align: center;">Pasta rotini con salsa de tomate y carne molida con un panecillo</p> <p>Coliflor rostizada Ensalada verde con aderezo Coctel de fruta Fruta fresca</p>	<p style="text-align: center;">22-Sep</p> <p style="text-align: center;">Emparado de queso a la parrilla</p> <p>Sopa de tomate con galletitas saladas Trocitos de vegetales frescos Puré de manzana Fruta fresca</p>														
	25-Sep	26-Sep	27-Sep	28-Sep	29-Sep														
<p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;">Palitos de queso con salsa de tomate</p> <p>Vegetales mixtos estilo California Trocitos de vegetales frescos Piña Fruta fresca</p>	<p style="text-align: center;">Desayuno para el almuerzo: Waffle estilo dutch con salchicha de pavo</p> <p>Papas fritas en rodajas Pepinos en rodajas Pasas/ Fruta fresca</p>	<p style="text-align: center;">Emparedado caliente de jamón y queso en un pan estilo pretzel</p> <p>Batatas fritas estilo waffle Ensalada de col Peras Fruta fresca</p>	<p style="text-align: center;">Pierogies en salsa con carne de pavo</p> <p>Zanahorias rebanadas Ensalada verde con aderezo Duraznos Fruta fresca</p>	<p style="text-align: center;">Trocitos de salchicha cubierta</p> <p>Habichuelas estilo fiesta Maíz Paquete de manzanas en trozos Fruta fresca</p>														



Oferta de un ALMUERZO Knight

* No olvidés- tomar cuando menos UNA fruta o vegetal, y cuando menos 3 artículos para completar tu almuerzo.

<p>Elige UNA opción del plato principal Plato principal del día</p> <p>Opción del plato principal vegetales frescos</p>	<p>Elige hasta DOS frutas: Fruta fresca</p> <p>Fruta en almíbar</p>	<p>Elige hasta DOS vegetales: Vegetales del día</p> <p>Opción de</p>
--	--	---



Jugo de fruta (solo 1 porción)

