

**Distrito Escolar Reading - Escuelas Intermedias y Secundarias**  
**Enero 2023**

# Enero 2023

*¡Esta institución es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades!*

*Todos los días se sirve leche en el desayuno y en el almuerzo.*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 de enero	3 de enero	4 de enero	5 de enero	6 de enero
<p align="center"><b>NO HAY CLASES</b></p> <p align="center">¡Feliz Año Nuevo 2023!</p>	<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Rollitos integrales dulces y con canela Arándanos deshidratados y jugo de fruta</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Hamburguesa de carne molida Ensalada de taco Zanahorias pequeñas y aderezo Chícharos al vapor Guineo y puré de manzana</p>	<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Variedad de cereales integrales y yogurt Guineo y jugo de fruta</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Quesadilla de pizza con salsa marinara Taco en bolsa Maíz al vapor Brócoli al vapor Paquete de trocitos de manzana y piña</p>	<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Variedad de tartas integrales Paquete de trocitos de manzana y jugo de fruta</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Intermedia: Emparedado de mantequilla de maní y jalea/RHS:Subway Taco en bolsa Zanahorias pequeñas y aderezo Vegetales mixtos al vapor Naranjas y peras frescas</p>	<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Variedad de cereales y palitos de queso Naranjas y jugo de frutas</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Emparedado de pollo a la barbacoa Taco en bolsa Habichuelas horneadas a la barbacoa Brócoli al vapor Paquete de trocitos de manzana y frutas mixtas</p>
9 de enero	10 de enero	11 de enero	12 de enero	13 de enero
<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Variedad de magdalena integrales Puré de manzana y jugo de frutas</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Panqueques y salchicha Emparedado de jamón y queso Pancitos Brócoli al vapor Naranjas frescas y melocotones</p>	<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Rollitos integrales dulces y con canela Arándanos deshidratados y jugo de fruta</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Pizza de pollo búfalo Emparedado jamón y queso Zanahorias pequeñas y aderezo Chícharos al vapor Guineo y puré de manzana</p>	<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Variedad de cereales integrales y yogurt Guineo y jugo de fruta</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Burrito de carne de res y habichuela Emparedado de jamón y queso Maíz al vapor Salsa Paquete de trocitos de manzana</p>	<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Donás integrales de chocolate y espolvoreadas Paquete de trocitos de manzana y jugo de frutas</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Calzón con salsa marinara Emparedado de jamón y queso Zanahorias al vapor Brócoli al vapor Naranjas frescas y peras</p>	<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Variedad de cereales y tiras de queso Naranjas y frutas frescas</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Perros calientes de carne de res en pan Sándwich de jamón y queso Palitos de apio y aderezo Habichuelas horneadas a la barbacoa Paquete de trocitos de manzanas y frutas mixtas</p>
			Galletas con chispas de chocolate	Galleta con chispas de chocolate
16 de enero	17 de enero	18 de enero	19 de enero	20 de enero
<p align="center"><b>NO HAY CLASES</b></p>	<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Rollitos integrales dulces y con canela Arándanos deshidratados y jugo de fruta</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Pizza de queso "Tony's Galaxy" Ensalada de fajitas de pollo Maíz al vapor Chícharos al vapor Guineo y puré de manzana</p>	<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Variedad de cereales integrales y yogurt Guineo y jugo de fruta</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Hamburguesa de carne molida con queso Emparedado de mantequilla de maní y jalea Habichuelas horneadas a la barbacoa Maíz al vapor Paquete de trocitos de manzana y piña</p>	<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Variedad de tartas integrales Paquete de trocitos de manzana y jugo de frutas</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Intermedia: Subway /RHS: Emparedado de mantequilla de maní y jalea Ensalada con fajitas de pollo Palitos de apio y aderezo Brócoli al vapor Naranjas y peras frescas</p>	<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Variedad de cereales y palitos de queso Naranjas y jugo de fruta</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Pan de maíz con cerdo desmenuzado a la barbacoa Ensalada con fajitas de pollo Vegetales mixtos al vapor Zanahorias pequeñas y aderezo Paquete de trocitos de manzana y frutas mixtas</p>
23 de enero	24 de enero	25 de enero	26 de enero	27 de enero
<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Variedad de magdalenas integrales Puré de manzana y jugo de frutas</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Emparedado tostado de queso Emparedado de pavo y queso Zanahorias pequeñas y aderezo Judías verdes al vapor Naranjas y melocotones frescos</p>	<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Rollitos integrales dulces y con canela Arándanos deshidratados y jugo de frutas</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Pizza de queso con bordes rellenos crujientes Sándwich de pavo y queso Rebanadas de pepino y aderezo Brócoli y aderezo Guineo y puré de manzana</p>	<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Variedad de cereales integrales y yogurt Guineo y jugo de fruta</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Perros calientes de carne de res en pan Sándwich de pavo y queso Habichuelas horneadas a la barbacoa Chícharos al vapor Paquete de trocitos de manzana y piña</p>	<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Donás integrales espolvoreadas de chocolate Paquete de trocitos de manzana y jugo de frutas</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Taco en bolsa Sándwich de pavo y queso Zanahorias pequeñas y aderezo Maíz al vapor Naranjas frescas y peras</p>	<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Variedad de cereales y palitos de queso Naranjas y jugo de frutas</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Palitos de tostadas francesas y salchicha Sándwich de pavo y queso Pancitos Brócoli al vapor Paquete de trocitos de manzana y frutas mixtas</p>
	Galletas de chispas de chocolate			
30 de enero	31 de enero			
<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Variedad de magdalenas integrales "Muffins" Puré de manzana y jugo de frutas</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Tiras de pollo empanizado y "Goldfish" Emparedado de mantequilla de maní y jalea Papas horneadas "Tater Tots" Brócoli al vapor Naranjas y melocotones frescos</p>	<p align="center"><b>Desayuno</b></p> <p>Rollitos integrales dulces y con canela Arándanos deshidratados y jugo de frutas</p> <p align="center"><b>Almuerzo</b></p> <p>Hamburguesa de carne molida y queso Ensalada de taco Zanahorias pequeñas y aderezo Chícharos al vapor Guineo y puré de manzana</p>		El menú está sujeto a cambios sin previo aviso	