

Directora de Servicios de Alimentos: Jennifer Wilinsky
wilinskyj@readingsd.org
Para obtener más información consulte el sitio web del distrito,
bajo la pestaña Servicios de alimentos.



Distrito Escolar Reading Escuelas Intermedias Menú para el desayuno Octubre 2023



Precios
Desayuno para adulto- \$2.95
Almuerzo para adulto- \$5.00

Regístrese en Schoolcafe.com para buscar información nutricional y realizar pagos. Configure una cuenta para recibir alertas de



Para el desayuno debes seleccionar 3 alimentos y uno de los alimentos debe ser una fruta o jugo.

Variedad de jugos diarios: elije solo 1 jugo con cada comida
Jugo de manzana
Jugo de uva
Ponche de frutas
Jugo de naranja



Opciones para frutas y vegetales*

- | | |
|------------------|-------------|
| Zanahorias | Manzanas |
| Pepinos | Bananas |
| Brócoli | Melocotones |
| Coliflor | Peras |
| Apio | Piña |
| Guisantes dulces | Fresas |
| | Uvas |

** Las frutas y vegetales que proveemos depende de la disponibilidad en el mercado.

Leche

Leche blanca baja en grasa 1%
Leche baja en grasa sabor a chocolate

(Tenemos leche de soya disponible para estudiantes con alergias a los lácteos.)



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	2 de octubre	3 de octubre	4 de octubre	5 de octubre	6 de octubre
	Donas integrales de chocolate o empolvoreadas Craisins (arándano deshidratado) Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	Tostada francesa de manzana y canela Paquetito de rodajas de manzana Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	Pan dulce de banana Taza de melocotón Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	Minigofres Taza de puré de manzana Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	Variedad de cereales & bollo pequeño dulce Taza de fruta mixta Fruta fresca Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche
	9 de octubre	10 de octubre	11 de octubre	12 de octubre	13 de octubre
	No hay clases	Minirollos de canela y glaseado Paquetito de rodajas de manzana Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	Variedad de cereales y bollo pequeño dulce Taza de melocotones Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	Minipanqueques Taza de puré de manzana Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	Barra esponjosa de canela o cacao Taza de fruta mixta Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche
	16 de octubre	17 de octubre	18 de octubre	19 de octubre	20 de octubre
	Donas integrales de chocolate o empolvoreadas Craisins (arándano deshidratado) Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	Tostada francesa de manzana y canela Paquetito de rodajas de manzana Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	Pan dulce de banana Taza de melocotón Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	Minigofres Taza de puré de manzana Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	Variedad de cereales & bollo pequeño dulce Taza de fruta mixta Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche
	23 de octubre	24 de octubre	25 de octubre	26 de octubre	27 de octubre
	Bollo pequeño dulce & Taza de yogur Craisins (arándano deshidratado) Fruta fresca Jugo 100% de fruta Variedad de leche	Minirollos de canela y glaseado Paquetito de rodajas de manzana Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	Variedad de cereales & bollo pequeño dulce Taza de melocotón Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	Minipanqueques Taza de puré de manzana Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	Barra esponjosa de canela o cacao Taza de fruta mixta Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche
	30 de octubre	31 de octubre			
	Donas integrales de chocolate o empolvoreadas Craisins (arándano deshidratado) Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche	Tostada francesa de manzana y canela Paquetito de rodajas de manzana Fruta fresca Jugo 100% fruta Variedad de leche			

Oferta de desayuno El Caballero

* No lo olvides: elije al menos UNA fruta o jugo y al menos tres artículos en total para tener una comida completa!
Elije UN plato principal:
Especial diario del plato principal

Elije hasta DOS frutas:

- Fruta fresca
Taza de fruta
Jugo de fruta (1 en cada comida)

El menú puede cambiar

La institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

