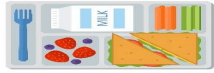




Distrito Escolar Reading
Escuela Intermedia
Menú del desayuno
Agosto / Septiembre 2023



La comida del desayuno debe seleccionar 3 alimentos y uno de los alimentos debe ser una fruta o un jugo.

Variedades de jugo: Elegir solo 1 jugo con tu comida
Jugo de manzana
Jugo de uva
Jugo de frutas
Jugo de Naranja



Opciones de frutas y vegetales*
Zanahorias Manzanas
Pepinos Bananas
Brócoli Duraznos
Coliflor Peras
Apio Piña
Guisantes verdes dulces Fresas
Uvas

** Las frutas y vegetales que ofrecemos depende de la disponibilidad



Leche

Leche blanca y de chocolate 1%

(Leche de soya disponible para estudiantes que tienen alergia a la lactosa)



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 de agosto*Primer día de clases	** El menú puede cambiar sin previo aviso 29 de agosto	30 de agosto	31 de agosto	1 de septiembre
No hay desayuno	Mini rollo con canela y glaseado	Variedad de cereales y bollos	Mini-panqueques Taza de puré de manzana	No hay clases Fruta fresca Jugo 1
4 de septiembre	5 de septiembre	6 de septiembre	7 de septiembre	8 de septiembre
No hay clases	Tostadas francesas con sabor a queso	Rodaja de pan de banana Taza de puré de manzana	Mini-gofres Taza de puré de manzana	Variedad de cereales
11 de septiembre	12 de septiembre	13 de septiembre	14 de septiembre	15 de septiembre
Bollo pequeño dulce y Taza de puré de manzana	Mini-rollo con canela y glaseado	Variedad de cereales y bollos	Mini-panqueques Taza de puré de manzana	Barra de cereal de canela
18 de septiembre	19 de septiembre	20 de septiembre	21 de septiembre	22 de septiembre
Dona integral de chocolate o de vainilla	Tostada francesa con sabor a queso	Rebanada de pan de banana	Mini-gofres Taza de puré de manzana	Variedad de cereales Bollo pequeño
25 de septiembre	26 de septiembre	27 de septiembre	28 de septiembre	29 de septiembre
Bollo pequeño dulce	Mini-rollo de canela y glaseado	Variedad de cereales y bollos	Mini-panqueques Taza de puré de manzana	Barra de cereal de canela o de vainilla

ALMUERZO

* No olvides- Elige **UNA** fruta o vegetal, ¡Y por lo menos tres alimentos más para que tengas una comida completa!

Elige **UNA** entrada:

Entrada diaria
Entrada opcional

Elige hasta **DOS** tipos de fruta:

Fruta fresca
Taza de fruta

Elige hasta **DOS** tipos de vegetales:

Vegetal del día
Variedad de vegetales frescos
Jugo de fruta (solo 1)



**Mini-rollos con Canela y
Glaseado**

Paquete de manzanas en trozos
Fruta Fresca
100% jugo de fruta
Variedad de leche

