

Food Services Director: Jennifer Wilinsky  
wilinskyj@readingsd.org  
Please check the District Website, Food Services Tab to learn more.

Sign Up for Schoolcafe.com to Look up nutritionals & make payments. Set up an account to receive low balance alerts.



**Distrito Escolar Reading**  
**Escuela Secundaria**  
**Menú de Almuerzo**  
**Octubre de 2024**  
\*\* Menú Sujeto a cambios\*\*



**Precio de las comidas**  
Desayuno de adulto- \$3.00  
Comida de adulto- \$5.00

Alternativas Diarias	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Platos Principales Alternativos de la Semana</b> <b>Lunes-</b> Pizza de Queso de Mickey, Burrito de Frijoles y Queso, Sandwi Italiano, Ensalada del Chef <b>Martes-</b> Pizza de Pepperoni, Hamburguesa, Sándwich de Jamón y Queso, Ensalada de Pollo Crujiente <b>Miércoles-</b> Pizza de Pollo Búfalo, Sándwich de Pechuga de Pollo, Wrap de Pavo y Queso, Ensalada Cobb <b>Jueves-</b> Pizza para Amantes de la Carne, Croissant con Huevo, Tocino de Pavo y Queso, Ensalada de Taco <b>Viernes-</b> Pizza de Cuatro Quesos, Sándwich de Pollo a la Parrilla, Sándwich de Ensalada de Atún, Ensalada de Pollo a la Parrilla ** La opción de entrada alternativa se servirá con fruta y verdura del día.**	<b>30-Sep</b> <b>Sloppy Joe's</b> (sándwich de carne molida en salsa) Ensalada Repollo Papas Gajo Sazonadas Duraznos Fruta Fresca Papas Horneadas	<b>1-Oct</b> <b>Burritos de Carne Asada o Al Pastor con Salsa y Guacamole</b> Frijoles Refritos Zanahorias Plátanos/Fruta Fresca Churro de Trigo Integral	<b>2-Oct</b> <b>Wrap de Pollo a la Parmesana</b> Brócoli Asado Ensalada Verde con Aderezo Piña Fruta Fresca	<b>3-Oct</b> <b>Tazón de Pollo Empanizado con Salsa Gravy y Muffin de Pan de Maíz</b> Puré de Papas Maíz Manzanas Calientes con Canela Fruta Fresca	<b>4-Oct</b> <b>Dumplings sobre Arroz Frito con Rollos de Huevo</b> Guisantes Dulces Mandarinas Fruta Fresca
	<b>7-Oct</b> <b>Barra de Hamburguesas: Hamburguesa con o sin Queso o Hamburguesa Vegetariana en Pan con Ingredientes</b> Papas Fritas Crinkle Cut Aros de Cebolla de Trigo Integral Frijoles Horneados Duraznos/Fruta Fresca/Galleta de Trigo Integral	<b>8-Oct</b> <b>Sándwich de Bistec con o sin Salsa de Queso</b> Papas Fritas de Batata en Forma de Waffle Habichuelas verdes Piña Fruta Fresca	<b>9-Oct</b> <b>Stromboli con Salsa Marinara</b> Zanahorias Ensalada Verde con Aderezo Fruta Tropical Fruta Fresca	<b>10-Oct</b> <b>Muslo y Alitas de Pollo con Macarrones con Queso</b> Brócoli al Vapor Palitos de Verduras Frescas Frutas Mixtas Fruta Fresca	<b>11-Oct</b> <b>Desayuno para el Almuerzo: Sándwich de Huevo, Tocino o Salchicha en Croissant</b> Estrellas de Papa Hash Brown Palitos de Zanahoria y Apio Craisins/Fruta Fresca Rollito de Canela Horneado
	<b>14-Oct</b> <b>No hay clases</b>	<b>15-Oct</b> <b>Desayuno para el Almuerzo: Palitos de Pan Francés con Salchichas</b> Estrellas de Papa Hash Brown Palitos de Zanahoria y Apio Craisins/Fruta Fresca Dona de Trigo Integral	<b>16-Oct</b> <b>Pasta Rotini con Albóndigas de Ajo y Albahaca y Pan Texas</b> Brócoli Asado Ensalada Verde con Aderezo Piñas Fruta Fresca	<b>17-Oct</b> <b>Nachos Grande con Taco de Res y Queso sobre Totopos</b> Lechuga y Tomate/Copa de Salsa/Crema Agria Frijoles Pintos Rancheros Plátanos/Churro de Trigo Integral	<b>18-Oct</b> <b>Sándwich de Hamburguesa de Pollo Artesanal (Regular o Picante) con Lechuga, Tomate y Pepinillos</b> Zanahorias Glaseadas con Miel Papas en Gajo Rancheras Duraznos/Fruta Fresca
	<b>21-Oct</b> <b>Sándwich de Costilla BBQ</b> Frijoles Fiesta Elote Compota de Manzana Fruta Fresca	<b>22-Oct</b> <b>Wrap de Pollo, Tocino y Ranch</b> Zanahorias Ensalada de Repollo Frutas Mixtas Fruta Fresca	<b>23-Oct</b> <b>Macarrones con Queso y Hamburguesa con Nudos de Ajo</b> Brócoli Palitos de Verduras Frescas Peras en Cubitos Fruta Fresca	<b>24-Oct</b> <b>Quesadilla de Pollo y Queso con Vasito de Salsa</b> Habichuelas verdes Papas Fritas en Forma de Waffle Duraznos Fruta Fresca	<b>25-Oct</b> <b>Tacos de Birria de Res o Tacos Beyond Beef con Aguacate</b> Ensalada Verde con Aderezo Salsa Fruta Tropical Fruta Fresca
	<b>28-Oct</b> <b>Calzones de Queso al Estilo Búfalo</b> Vegetales Mezclados de California Ensalada Verde Duraznos Fruta Fresca	<b>29-Oct</b> <b>Wrap de Tiras de Pollo: Regular o Picante con Lechuga y Tomate</b> Tater Tots Palitos de Zanahoria Peras Fruta Fresca	<b>30-Oct</b> <b>Tazón Asiático: Pollo o Res con Fideos Ramen</b> Guisantes Dulces Palitos de Verduras Frescas Mandarinas/Fruta Fresca Galleta de la Fortuna	<b>31-Oct</b> <b>¡Día de Salida Temprana! Desayuno: Sándwiches de Desayuno, Cereal, Parfaits de Yogur y Sándwiches Fríos</b> Palitos de Zanahoria Manzanas/Fruta Fresca Galleta de Calabaza	

Disponible Diario:  
Comidas de Mantequilla de Maní y Jalea, Comidas con Yogur, Ensaladas y

- 
- Opciones de frutas y vegetales\*
- Zanahorias
  - Pepinos
  - Brócoli
  - Coliflor
  - Apio
  - Guisantes dulces
  - Manzanas
  - Bananas
  - Peaches
  - Pears
  - Pineapple
  - Fresas
  - Uvas \*\*
- Las frutas y vegetales disponibles dependen de la

**Leche**  
1% Descremada Blanca  
Descremada de Chocolate

(Leche de soya disponible para estudiantes con alergias a los lácteos)



**Oferta de ALMUERZO "El Caballero"**

\* ¡No olvidés! Toma al menos UNA fruta o vegetal, y al menos tres artículos en total para que sea una comida completa.

<b>Elige UNA entrada:</b> Especial del día Entrada alternativa	<b>Elige hasta DOS acompañamientos de fruta:</b> Fruta fresca Vaso de fruta Jugo de fruta (solo 1 porción)	<b>Elige hasta DOS vegetales:</b> Vegetal del día Variedad de vegetales frescos
--	---	---


