



Meet Your Nutritious Friend:  
Avocado-do

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 Media luna rellena de chocolate  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham
4  Mini rollos de canela  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	5  Pizza de bagel para el desayuno  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	6  Mini panqueques de arce  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	7  Palitos de tostada francesa con sirope  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	8  Tortitas de confeti  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham
11  Mini arándano Agujeros de donut  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	12  Pizza de bagel para el desayuno  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	13  Tortilla de queso con tostadas  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	14  Chispas de chocolate Tostada francesa  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	15  <u>Medio día</u> Para llevar  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham
18  Palitos glaseados de Dunkin  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	19  Pizza de bagel para el desayuno  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	20  Panqueque y salchicha en un palito  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	21  Palitos de tostada francesa con sirope  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	22  Gofre holandés  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham
25  <u>No hay escuela</u>	26  Pizza de bagel para el desayuno  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	27  Huevo, salchicha y queso Cuerno  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	28  Chispas de chocolate Tostada francesa  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	29  Media luna rellena de chocolate  Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham

## ¿Qué es una comida?

Debes elegir al menos 3 de los 4 componentes disponibles para el precio del desayuno escolar.

- Opción de grano integral
- Elección de proteína
- Selección de fruta
- Elección de leche

El desayuno reembolsable debe ir acompañado de una porción mínima de ½ taza de fruta o verdura.

## Cereales integrales (servidos con Graham) Galletas)

Cinnamon Toast Crunch, Trix, Cocoa Puffs, Fruity Cheerios, Rice Crunch, Kix, Cheerios, Froot Loops, Frosted Flakes

## Selección de fruta

Frutas frescas de temporada, fruta en conserva en almibar ligero, zumo 100% de fruta.

## Elección de leche

Chocolate blanco sin grasa al 1% y fresa

## (V) Vegetarian

Estos productos no contienen carne, aves ni mariscos, pero pueden contener lácteos y/o huevo.

## (VG) Vegano

Estos artículos no contienen ningún producto de origen animal.

### Tu equipo

Ryan Shissler, Gerente General  
570.654.2415 ext. 4196  
[ma1147@metzcorp.com](mailto:ma1147@metzcorp.com)

### Precios de las comidas

Desayuno para estudiantes \$0.00  
Desayuno para profesores \$3.00



**Metz**  
CULINARY MANAGEMENT  
ENVIRONMENTAL SERVICES



Meet Your Nutritious Friend:  
Avocado-do

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 Relleno de queso Pailitos de pan (V) Tiras de pollo con Roll  VERDURAS DESTACADAS Zanahorias al vapor Verduras frescas
4 Albóndigas italianas con queso en un panecillo Nuggets de pollo con Varilla de pretzel  VERDURAS DESTACADAS Judías verdes al vapor Verduras frescas	5 Macarrones con queso (V) Nuggets de pollo con Varilla de pretzel  VERDURAS DESTACADAS Tomates guisados Verduras frescas	6 Perrito caliente en un panecillo Nuggets de pollo con Varilla de pretzel  VERDURAS DESTACADAS Papas fritas onduladas Verduras frescas	7 Queso tostado Sándwich (V) Nuggets de pollo con Varilla de pretzel  VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Verduras frescas	8 Pizza con queso (V) Nuggets de pollo con Varilla de pretzel  VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Verduras frescas
11 Bol de pollo con palomitas de maíz Panecillo Hamburguesa de pollo en panecillo  VERDURAS DESTACADAS Maíz al vapor Verduras frescas	12 Quesadilla de queso (V) Hamburguesa de pollo en panecillo  VERDURAS DESTACADAS Judías verdes sazonadas Verduras frescas	13 Mini salchichas rebozadas Hamburguesa de pollo en panecillo  VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Verduras frescas	14 Jamón y queso caliente en pan de pretzel Hamburguesa de pollo en panecillo  VERDURAS DESTACADAS Guisantes verdes sazonados Verduras frescas	15 <u>Medio día</u> Pizza Crunchers con salsa para mojar (V) Hamburguesa de pollo en panecillo  VERDURAS DESTACADAS Zanahorias al vapor Verduras frescas
18 Queso tostado Sándwich (V) Tiras de pollo con Roll  VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Verduras frescas	19 Tacos suaves de carne Tiras de pollo con Roll  VERDURAS DESTACADAS Maíz al vapor Verduras frescas	20 Hamburguesa con queso en un panecillo Tiras de pollo con Roll  VERDURAS DESTACADAS Guisantes verdes sazonados Verduras frescas	21 Filete Salisbury con Fideos con mantequilla Tiras de pollo con Roll  VERDURAS DESTACADAS Verduras mixtas al vapor Verduras frescas	22 Pan francés Pizza (V) Tiras de pollo con Roll  VERDURAS DESTACADAS Zanahorias al vapor Verduras frescas
25 <u>No hay escuela</u>	26 Tacos para caminar con Doritos Nuggets de pollo con Varilla de pretzel  VERDURAS DESTACADAS Maíz al vapor Verduras frescas	27 Mini salchichas rebozadas Nuggets de pollo con Varilla de pretzel  VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Verduras frescas	28 Pollo Alfredo con Penne Pasta y pan de ajo Nuggets de pollo con Varilla de pretzel  VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Verduras frescas	29 Queso con corteza rellena Pizza (V) Nuggets de pollo con Varilla de pretzel  VERDURAS DESTACADAS Zanahorias al vapor Verduras frescas

### ¿Qué es una comida?

Debes elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para el precio del almuerzo escolar.

- Opción de grano integral
- Elección de proteína
- Elección de verduras
- Selección de fruta
- Elección de leche

Un almuerzo reembolsable debe ir acompañado de una porción mínima de 1/2 taza de fruta o verdura.

### Elección de verduras

Verduras calientes, ensalada de hojas verdes, ensalada de judías verdes, verduras frescas de temporada

### Selección de fruta

Frutas frescas de temporada, fruta en conserva en almíbar ligero, zumo 100% de fruta.

### Elección de leche

Chocolate blanco sin grasa al 1% y fresa

### Alternativas diarias

Ensalada fresca de entrada del Semana

Antojos

Sándwiches o wraps de embutidos semanales

(V) Vegetarian

Estos productos no contienen carne, aves ni mariscos, pero pueden contener lácteos y/o huevo.

(VG) Vegano

Estos artículos no contienen ningún producto de origen animal.

### Tu equipo

Ryan Shissler, Gerente General  
570.654.2415 ext. 4196

[ma1147@metzcorp.com](mailto:ma1147@metzcorp.com)

### Precios de las comidas

Almuerzo para estudiantes \$0.00  
Almuerzo del profesorado \$4.85

