





Meet Your Nutritious Friend:
Avocado-do

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
				1 Strudel de manzana 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
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 Queso crema de fresa Bagels rellenos 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 Croissant de huevo y queso 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	Selección de fruta Frutas frescas de temporada, fruta en conserva en almibar ligero, zumo 100% de fruta.
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 holandesés Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	Elección de leche Chocolate blanco sin grasa al 1% y fresa
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 Muffin inglés 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 Strudel de manzana Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	(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	Precios de las comidas Desayuno para estudiantes \$0.00 Desayuno para profesores \$3.00				



Meet Your Nutritious Friend:
Avocado-do

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	¿Qué es una comida?
				1 Palitos de pan rellenos de queso Tiras de pollo con Roll VERDURAS DESTACADAS Zanahorias al vapor Verduras frescas	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
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 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 Papas fritas onduladas Verduras frescas	8 Pizza con queso Nuggets de pollo con Varilla de pretzel VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Verduras frescas	Un almuerzo reembolsable debe ir acompañado de una porción mínima de ½ taza de fruta o verdura.
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 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 Medio día Pizza Crunchers con salsa para mojar (V) Hamburguesa de pollo en panecillo VERDURAS DESTACADAS Zanahorias al vapor Verduras frescas	Elección de verduras Verduras calientes, ensalada de hojas verdes, ensalada de judías verdes, verduras frescas de temporada
18 Queso tostado Sándwich (V) Tiras de pollo con Roll VERDURAS DESTACADAS Papas fritas onduladas Verduras frescas	19 Palitos de pan Stromboli 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	Selección de fruta Frutas frescas de temporada, fruta en conserva en almíbar ligero, zumo 100% de fruta.
25 <u>No hay escuela</u>	26 Chimichanga 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	Elección de leche Chocolate blanco sin grasa al 1% y fresa
Tu equipo Ryan Shissler, Gerente General 570.654.2415 ext. 4196 ma1147@metzcorp.com	Precios de las comidas Almuerzo para estudiantes \$0.00 Almuerzo del profesorado \$4.85				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.

