

Directora de servicios alimentarios: Jennifer Wilinsky  
wilinskyj@readingsd.org  
Consulte el sitio web del distrito, pestaña Servicios de alimentos para obtener más información.  
Regístrese en [Schoolcafe.com](http://Schoolcafe.com) para buscar información nutricional y realizar pagos. Configure una cuenta para recibir alertas de saldo bajo.



## Distrito Escolar Reading Escuela Secundaria Menú del almuerzo Enero 2025



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

\*\* El menú está sujeto a cambio sin previo aviso\*\*

|  | Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes   |
|--|---|--|--|---|---|
| <p><b>Alternativas Diarias</b></p> <p><b>Entradas alternativas de la semana.</b><br/><b>Lunes:</b> Pizza de queso Mickey, burrito de frijoles y queso, sándwich italiano y ensalada del chef<br/><b>Martes:</b> Pizza de pepperoni, hamburguesa, sándwich de jamón y queso, ensalada de pollo crujiente<br/><b>Miércoles:</b> Pizza de pollo búfalo, hamburguesa de pollo, wrap de pavo y queso, ensalada Cobb<br/><b>Jueves:</b> Pizza para amantes de la carne, croissant con huevo, tocino de pavo y queso y ensalada de tacos<br/><b>Viernes:</b> Pizza de 4 quesos, sándwich de pollo a la parrilla, sándwich de ensalada de atún, ensalada de pollo a la parrilla<br/>** La opción de plato principal alternativo se servirá con frutas y vegetales del día.****</p> |   |  | <p><b>1 de enero</b></p> <p style="text-align: center;"><b>No hay clases</b></p>   | <p><b>2 de enero</b></p> <p style="text-align: center;"><b>No hay clases</b></p>  | <p><b>3 de enero</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Sánwich de albóndigas</b></p> <p style="text-align: center;">Judías verdes<br/>Gofres de Papas fritas<br/>Piña<br/>Fruta fresca<br/>Papas chips al horno</p>                                       |
|  | <b>6 de enero</b>   | <b>7 de enero</b>  | <b>8 de enero</b>  | <b>9 de enero</b>   | <b>10 de enero</b>  |
|  | <p style="text-align: center;"><b>Sándwich Joe</b></p> <p style="text-align: center;">Ensalada de repollo<br/>Gajos de papa sazonadas<br/>Duraznos<br/>Fruta fresca<br/>Papas chips al horno</p>  | <p style="text-align: center;"><b>Carne Asada o Al Pastor<br/>Burritos con Salsa &amp;<br/>Guacamole</b></p> <p style="text-align: center;">Frijoles Refritos<br/>Zanahorias<br/>Plátanos/Fruta Fresca<br/>Churro (integral)</p>                                   | <p style="text-align: center;"><b>Wrap de pollo a la parmesana</b></p> <p style="text-align: center;">Brócoli asado<br/>Ensalada verde con aderezo<br/>Piña<br/>Fruta fresca</p>   | <p style="text-align: center;"><b>Tazón de pollo estilo rosetas de<br/>maíz, salsa y panecillo dulce de maíz</b></p> <p style="text-align: center;">Puré de papas<br/>Maíz<br/>Manzanas calientes con canela<br/>Fruta fresca</p>                             | <p style="text-align: center;"><b>Albóndigas sobre arroz frito con<br/>rollitos de huevo</b></p> <p style="text-align: center;">Guisantes dulces<br/>Mandarinas<br/>Fruta fresca</p>  |
|  | <b>13 de enero</b>  | <b>14 de enero</b>   | <b>15 de enero</b>   | <b>16 de enero</b>  | <b>17 de enero</b>  |
|  | <p style="text-align: center;"><b>Barra de hamburguesas:<br/>hamburguesa con/sin queso o<br/>hamburguesa vegetariana al pan<br/>con aderezos</b></p> <p style="text-align: center;">Papas fritas cortadas arrugadas<br/>Aro de cebolla (con harina integral)<br/>Frijoles Horneados<br/>Duraznos/Fruta Fresca</p> | <p style="text-align: center;"><b>Sándwich de res con/sin salsa de<br/>queso</b></p> <p style="text-align: center;">Gofres de camote/batata<br/>Judías verdes<br/>Piña<br/>Fruta fresca</p>  | <p style="text-align: center;"><b>Stromboli con salsa marinara</b></p> <p style="text-align: center;">Zanahorias<br/>Ensalada verde con aderezo<br/>Fruta tropical<br/>Fruta fresca</p>  | <p style="text-align: center;"><b>Muslo de pollo y alitas con<br/>macarrones con queso</b></p> <p style="text-align: center;">Brócoli al vapor<br/>Palitos de vegetales frescos<br/>Frutas Mixtas<br/>Fruta fresca</p>  | <p style="text-align: center;"><b>Salida Temprana:<br/>Elección del chef</b></p> <p style="text-align: center;">Vegetales frescos<br/>Frutas frescas<br/>Bolsa de merienda horneada</p>   |
|  | <b>20 de enero</b>  | <b>21 de enero</b>   | <b>22 de enero</b>   | <b>23 de enero</b>  | <b>24 de enero</b>  |
|  | <p style="text-align: center;"><b>No hay clases</b></p>   | <p style="text-align: center;"><b>Desayuno-almuerzo: palitos de<br/>tostadas francesas con<br/>salchichas</b></p> <p style="text-align: center;">Estrellas Hash Brown<br/>Palitos de zanahoria y apio<br/>Pasas de arándano /fruta fresca<br/>Donas (integral)</p> | <p style="text-align: center;"><b>Pasta Rotini con albóndigas con<br/>ajo y albahaca y tostadas tejanas</b></p> <p style="text-align: center;">Brócoli asado<br/>Ensalada verde con aderezo<br/>Piña<br/>Fruta fresca</p>            | <p style="text-align: center;"><b>Nachos grandes con taco de carne y<br/>queso sobre chips de tortilla</b></p> <p style="text-align: center;">Lechuga y tomate/taza de salsa/crema<br/>agria<br/>Frijoles Pintos Rancheros<br/>Plátano/ Churro (integral)</p> | <p style="text-align: center;"><b>Nachos grandes con taco de carne y<br/>queso sobre chips de tortilla</b></p> <p style="text-align: center;">Lechuga y tomate/taza de salsa/crema<br/>agria<br/>Frijoles Pintos Rancheros<br/>Plátano/ Churro (integral)</p> |
|  | <b>27 de enero</b>  | <b>28 de enero</b>   | <b>29 de enero</b>   | <b>30 de enero</b>  | <b>31 de enero</b>  |
|  | <p style="text-align: center;"><b>Sándwich de costillas a la<br/>barbacoa</b></p> <p style="text-align: center;">Frijoles Fiesta<br/>Maíz<br/>Puré de manzana<br/>Fruta fresca</p>  | <p style="text-align: center;"><b>Wrap ranchero de pollo y tocino</b></p> <p style="text-align: center;">Zanahorias<br/>Ensalada de repollo<br/>Frutas Mixtas<br/>Fruta fresca</p>   | <p style="text-align: center;"><b>Hamburguesa con queso y<br/>macarrones con queso<br/>pan de ajo</b></p> <p style="text-align: center;">Brócoli<br/>Palitos de vegetales frescas<br/>Peras cortadas en cubitos<br/>Fruta fresca</p> | <p style="text-align: center;"><b>Quesadilla de pollo y queso con<br/>salsa</b></p> <p style="text-align: center;">Judías verdes<br/>Papas fritas estilo gofres<br/>Duraznos<br/>Fruta fresca</p>   | <p style="text-align: center;"><b>Tacos de carne estilo birria o tacos de<br/>carne beyond con aguacate</b></p> <p style="text-align: center;">Ensalada verde con aderezo<br/>Salsa<br/>Fruta tropical<br/>Fruta fresca</p>                                   |

**Diariamente ofrecemos:**  
Sandwich de mantequilla de maní y jalea, comidas con yogur, ensaladas y sándwiches

- Opciones de frutas y vegetales\***
- |                  |          |
|------------------|----------|
| Zanahorias       | Manzanas |
| Pepinos          | Bananas  |
| Brócoli          | Durazn   |
| Coliflor         | Peras    |
| Apio             | Piña     |
| Guisantes dulces | Fresas   |
|                  | Uvas     |

\*\* Las frutas y vegetales proporcionadas dependen de la disponibilidad.

**Leche**  
blanca desnatada al 1%  
Chocolate desnatado

(La leche de soja está disponible para estudiantes con alergias a los lácteos)



**Oferta de ALMUERZO Del Caballero**

\* No lo olvides: ¡Toma al menos UNA fruta o jugo y al menos tres artículos en total para tener una comida completa!

**Elige UN plato principal:**  
Especial diario de entradas  
Entrada alternativa

**Elige hasta DOS acompañamientos de fruta:**

- Fruta fresca
- Taza de fruta
- Jugo de fruta (solamente 1)

**Elige hasta DOS tipos de vegetales:**  
Vegetales frescos  
Surtido de vegetales frescos

