



Menú de otoño 2026 Semana 3



Del 5 al 9 de
octubre de 2026

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUN	3-5 yrs	Cereal Frio	Cereal Caliente	Huevos	Panqueques	Muffin
Leche	¾ cup	Leche semidesnatada al 1%*	Leche semidesnatada al 1%*	Leche semidesnatada al 1%*	Leche semidesnatada al 1%*	Leche semidesnatada al 1%*
Cereales o carne/ alternativa a la carne	½ oz eq	WGR Kix Cereal	WGR Avena	Huevos	WGR Panqueques	Muffin de arándanos
vegetal y/o fruta	½ cup	Banana	durazno	melón	pure de manzana	pera
Substitute				Extra: WW Toast		
ALMUERZO		Macarrones con queso	Pescado al horno	Sopa minestrone	Fajitas de pollo mexicanas	Hamburguesas
Leche	¾ cup	Leche semidesnatada al 1%*	Leche semidesnatada al 1%*	Leche semidesnatada al 1%*	Leche semidesnatada al 1%*	Leche semidesnatada al 1%*
Carne/Alternativa a la carne	1.5 onzas	Queso cheddar bajo en grasa + queso cottage bajo en grasa	Tilapia al horno	Frijoles rojos (3/8 taza)	Tiras de pollo	Hamburguesa de carne molida magra
Granos/Pan	½ oz eq	Macarrones de codo WGR	Cuscús perlado	Penne WW	Tortilla WW	Bolla WGR
Verdura	1/4 taza	Judías verdes	Brócoli asado	Apio y zanahorias	Pimientos	Tater Tots
Verdura o fruta	1/4 taza	Piña en cubos	Fruta tropical	mandarín	Mango en cubos	albaricoques
Substitute			Vegetal: Garbanzos		Vegetal: Frijoles negros	Extra: Lechuga y tomate; Vegetariano: Hamburguesa
BOCADILLO		Pretzels y fruta	Parfait de yogur	Rollitos de verduras	Pastel de arroz y queso	Galletas y zumo
Leche	½ cup					
Carne/Alternativa a la carne	½ onza		Yogur natural sin gluten		Queso en hebras LF	
Granos/Pan	½ oz eq	Pretzels WGR		Tortilla de harina WG	Pastel de arroz integral WGR	Galletas Graham WG
Verdura	½ cup			Tiras de pimiento rojo y pepino		
Fruta	½ cup	Frutas mixtas	arandanos			gajos de naranja
Substitute			Extra: Galletas Graham trituradas	Pueden ocurrir sustituciones		

WGR -Grano integral WW - Trigo integral

Se sirve leche descremada sin sabor a los niños de 2 años en adelante. Alternativas a la leche: leche de soya, agua sin lactasa. Se sirve agua en todas las comidas y está disponible durante toda la jornada escolar.

Se realizan sustituciones para niños con alergias alimentarias, restricciones dietéticas o exenciones por motivos religiosos.