

Escuela Primaria Glide
Menú
Noviembre de 2026

DESAYUNO
Los estudiantes deben elegir 3 de los 4 artículos del desayuno.
1 DEBE SER FRUTA o verdura (mínimo ½ taza).

Opciones de almuerzo diario Sándwich de mantequilla de maní o de semillas de girasol (SunButter) con mermelada
Almuerzo: Los estudiantes deben elegir 3 de los 5 componentes y 1 de ellos debe ser ½ taza de fruta o verdura.

La barra de opciones diarias incluye: frutas y verduras frescas y enlatadas a diario, además de leche blanca al 1% o leche con chocolate sin grasa.
Todos los productos de grano ofrecidos son integrales.
El desayuno y el almuerzo se ofrecen sin costo para los estudiantes.

2	3	4	5	6
Desayuno: Muffin de arándanos WG o Desayuno completo de chispas de chocolate WG **Almuerzo:** Hamburguesa con queso o patatas fritas o Sándwich de jamón y queso cheddar	**Desayuno:** Bagel de grano integral con queso crema o batido de fresa y plátano con galleta tipo Graham de grano integral **Almuerzo:** Burrito de frijoles y queso o Ensalada tipo chef con panecillo de grano integral	**Desayuno:** Tortitas integrales con arándanos o yogur cremoso con galletas integrales Graham **Almuerzo:** Sándwich de pollo a la barbacoa con patatas fritas o sándwich americano	**Desayuno:** Panqueque con salchicha en palito o batido de durazno con galleta integral tipo Graham **Almuerzo:** Palitos de pan con queso y salsa roja con un toque ácido, o wrap de pavo y queso cheddar	**No hay clases el viernes**
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Desayuno: Bagel de grano integral con queso crema o galleta de desayuno de grano integral con chispas de chocolate **Almuerzo:** Hamburguesa (con o sin queso) acompañada de papas fritas, o sándwich de pavo y queso cheddar	**Desayuno:** Frudel de manzana o batido de pera del Pacífico Noroeste con galleta Graham integral **Almuerzo:** Chili texano con pan de maíz o ensalada del chef con panecillo integral	 No hay clases	**Desayuno:** Muffin inglés de jamón, huevo y queso o yogur cremoso con galletas Graham integrales **Almuerzo:** Nuggets de pollo con papas fritas o sándwich de jamón y queso	**No hay clases el viernes**
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Desayuno: Muffin de arándanos WG o Sándwich redondo de chocolate con chispas de chocolate WG **Almuerzo:** Hamburguesa con queso o patatas fritas o Sándwich de atún Fishpatrick's	**Desayuno:** Panqueques de grano integral con arándanos o yogur cremoso con galleta tipo Graham **Almuerzo:** Salchicha rebozada («corn dog») con papas fritas o sándwich de pavo y queso cheddar	**Desayuno:** Apple Frudel o bagel integral con queso crema **Almuerzo:** Sándwich de albóndigas con papas fritas o ensalada del chef con panecillo integral	**Desayuno:** Panqueque con salchicha en palito o batido de durazno con galletas tipo Graham integrales **Almuerzo:** Palitos de pan con queso y salsa marinara o wrap de pavo y queso cheddar	**No hay clases el viernes**
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Desayuno: Muffin de arándanos WG o Desayuno completo de chispas de chocolate WG **Almuerzo:** Hamburguesa con queso o patatas fritas o Sándwich de jamón y queso cheddar	**Desayuno:** Bagel de grano integral con queso crema o batido de arándanos silvestres con galletas tipo Graham de grano integral **Almuerzo:** Nuggets estilo Día de Acción de Gracias con papas fritas o ensalada del chef con panecillo de grano integral			**No hay clases el viernes**
30	**DECEMBER 1**	**2**	**3**	**4**
Desayuno: Muffin de arándanos WG o Desayuno completo de chispas de chocolate WG **Almuerzo:** Hamburguesa con queso o patatas fritas o Sándwich de atún Fishpatrick's	**Desayuno:** Bagel integral con queso crema o batido «Hulk» con galletas integrales tipo Graham **Almuerzo:** Burrito de frijoles y queso (vegetariano) o Ensalada del chef con panecillo integral	**Desayuno:** Apple Frudel o parfait de panqueques **Almuerzo:** fideos yakisoba o sándwich de jamón y queso	**Desayuno:** Sándwich de jamón, huevo y queso o bagel integral con queso crema **Almuerzo:** Nuggets de pollo con papas fritas o sándwich americano	**No hay clases el viernes**

Menú sujeto a cambios

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.