



Escuela Primaria Glide
Menú
Octubre 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.

			1	2
			Desayuno: Salchicha envuelta en masa de panqueque (en palillo) o yogur cremoso con galletas Graham integrales Almuerzo: Palitos de pan con queso y salsa roja sabrosa o wrap de pavo y queso cheddar	No hay clases el viernes.
5	6	7	8	9
Desayuno: Bagel integral con queso crema o panecillo integral con chispas de chocolate Almuerzo: Hamburguesa con queso y papas fritas o sándwich de jamón y queso cheddar	Desayuno: Panqueques integrales con taza de fruta o batido de pera del Noroeste del Pacífico (PNW) Almuerzo: Taco blando o ensalada de taco	Desayuno: Frudel de manzana o parfait de durazno Almuerzo: Chili texano con pan de maíz o sándwich de atún de Fishpatrick	Desayuno: Muffin inglés de jamón, huevo y queso o yogur cremoso con galletas Graham integrales Almuerzo: Pollo a la naranja con arroz integral o sándwich de jamón y queso	No hay clases el viernes.
12	13	14	15	16
Desayuno: Bagel de grano integral con queso crema o panecillo de desayuno de grano integral con chispas de chocolate Almuerzo: Hamburguesa con queso y papas fritas o ensalada del chef con panecillo de grano integral	Desayuno: Muffin de arándanos (grano integral) o batido de fresa y plátano con galletas tipo Graham (grano integral) Almuerzo: Burrito bowl con arroz integral o sándwich de pavo y queso cheddar	Desayuno: Panqueques integrales con taza de fruta o bagel integral con queso crema ¡Salida anticipada! Almuerzo: Corn dog o sándwich de mantequilla de maní y mermelada	Reuniones de padres y maestros No hay clases	No hay clases el viernes.
19	20	21	22	23
Desayuno: Bagel integral con queso crema o panecillo integral con chispas de chocolate Almuerzo: Hamburguesa con queso y papas fritas o sándwich de jamón y queso cheddar	Desayuno: Panqueques WG con/taza de frutas o batido de arándanos Almuerzo: Nachos para caminar o ensalada de tacos	Desayuno: Frudel de manzana o parfait de durazno Almuerzo: Sloppy Joes con papas fritas o sándwich americano	Desayuno: Burrito de jamón, huevo y queso o yogur cremoso con galleta integral Graham Almuerzo: ¡Día de pizza! Pizza de pepperoni o queso o sándwich de jamón y queso	No hay clases el viernes.
26	27	28	29	30
Desayuno: Bagel de grano integral con queso crema o panecillo de desayuno de grano integral con chispas de chocolate Almuerzo: Hamburguesa con queso y papas fritas o ensalada del chef con panecillo de grano integral	Desayuno: Muffin de arándanos integral o batido Hulk con galletas Graham integrales Almuerzo: Burrito de frijoles y queso (vegetariano) o Sándwich de atún Fishpatrick's	Desayuno: Burrito de desayuno o bagel con huevo y queso crema Almuerzo: Sándwich de albóndigas con papas fritas o ensalada del chef con panecillo integral	Desayuno: Tortitas integrales con/vaso de fruta o yogur cremoso/galletas integrales Graham Almuerzo: Nuggets de Halloween con patatas fritas o bocadillo de jamón y queso	No hay clases el viernes. 

Menú sujeto a cambios



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.