


**Escuela Primaria  
Glide  
Menú  
Enero de 2026**

**Los estudiantes deben elegir 3 de 4 opciones de desayuno.**  
**Una de las opciones DEBE ser fruta o verdura, con una cantidad mínima de ½ taza.**

**Opciones de almuerzo diarias Sándwich de mantequilla de maní o de girasol con mermelada**  
**Almuerzo: Los estudiantes deben elegir 3 de los 5 componentes y uno de ellos debe ser ½ taza de fruta o verdura.**

Características del menú diario: frutas y verduras frescas y enlatadas todos los días, y leche blanca al 1% o leche con chocolate descremada.  
Todos los cereales que se ofrecen son integrales.  
El desayuno y el almuerzo son gratuitos para los estudiantes.

5	6	7	8	9
<b>Desayuno:</b> Pastelito de manzana con queso o yogur con galletas integrales. <b>Almuerzo:</b> Hamburguesa con queso o ensalada del chef con pan integral	<b>Desayuno:</b> Bagel integral con queso crema o batido de arándanos con galleta de avena. <b>Almuerzo:</b> Burrito de frijoles y queso, o sándwich de pavo y queso	<b>Desayuno:</b> Galleta redonda con trocitos de chocolate o yogur con galletas Graham <b>Almuerzo:</b> Pollo teriyaki con arroz integral o ensalada de pollo crujiente con pan integral	<b>Desayuno:</b> Mini tortitas o parfait de melocotón <b>Almuerzo:</b> Palitos de pan con queso y salsa roja o bocadillo de jamón y queso	<b>No hay clases el viernes</b>
12	13	14	15	16
<b>Desayuno:</b> Magdalenas de manzana y canela o batido de naranja del patio de comidas con galletas Graham. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pollo crujiente con hamburguesa o ensalada del chef con pan integral	<b>Desayuno:</b> Bagel relleno de queso crema y fresas o parfait de melocotón <b>Almuerzo:</b> Bocadillo de albóndigas con patatas fritas o bocadillo de pavo y queso	<b>Desayuno:</b> Burrito de desayuno o yogur con galletas Graham <b>Almuerzo:</b> Nuggets de pollo con hamburguesa o ensalada del chef con pan integral	<b>Desayuno:</b> Bagel con queso crema o pastelito de manzana <b>Almuerzo:</b> ¡Día de pizza! Pizza de pepperoni o de queso, o sándwich de jamón y queso	<b>No hay clases el viernes</b>
19	20	21	22	23
<b>No School</b> 	<b>Desayuno:</b> Yogur con galletas Graham o pastelito de manzana. <b>Almuerzo:</b> Nachos para llevar o sándwich de pavo y queso.	<b>Desayuno:</b> Magdalenas de arándanos o batido de fresa y cítricos con galletas Graham <b>Almuerzo:</b> Macarrones con queso o ensalada del chef con pan integral	<b>Desayuno:</b> Mini tortitas o bagel integral con queso crema <b>Almuerzo:</b> Palitos de pan con queso y salsa roja o sándwich de jamón y queso	<b>No hay clases el viernes</b>
26	27	28	29	30
<b>Desayuno:</b> Bagel con queso crema o galleta redonda de chocolate con trocitos de chocolate <b>Almuerzo:</b> Hamburguesa con queso o ensalada del chef con pan integral	<b>Desayuno:</b> Bagel relleno de queso crema y fresas o parfait de melocotón <b>Almuerzo:</b> Chili texano con totopos integrales o sándwich de pavo y queso	<b>Desayuno:</b> Batido de naranja del patio de comidas o bagel con queso crema <b>Almuerzo:</b> Macarrones con queso o ensalada del chef con pan integral	<b>Desayuno:</b> Yogur con galletas Graham o pastelito de manzana <b>Almuerzo:</b> Sándwich de carne picada con salsa o sándwich de jamón y queso	<b>No hay clases el viernes</b>

**Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.**



**El menú está sujeto a cambios.**