



# MENÚ DE DESAYUNO Y ALMUERZO DE ESCUELA SECUNDARIA OCTUBRE 2021

DESAYUNO DE ESCUELA SECUNDARIA: ESTUDIANTES: GRATIS // Desayuno adulto/visitante \$2.50

ALMUERZO DE ESCUELA SECUNDARIA: ESTUDIANTES: GRATIS // Almuerzo adulto/visitante \$4.25

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> <b>Bollo de pollo</b>  <b>Barritas de pan rellenas de queso</b> Ensalada mixta Brócoli asado Rodajas de pepino fresco Frutas mixtas
<b>4</b> <b>Bollo integral de canela</b>  <b>Chili hot dog de queso</b> Ensalada mixta Papas fritas dulce Rodajas de durazno	<b>5</b> <b>Mini panqueques</b>  <b>Tacos de carnitas de cerdo</b> Ensalada mixta Maíz en grano Durazno picado Pan de maíz con queso cheddar y jalapeño	<b>6</b> <b>Taco de desayuno de tocino de pavo y huevo</b>  <b>Buffalo wings sin hueso</b> Arroz al vapor Ensalada mixta Vegetales salteados Piña y naranjas mandarinas Bollo integral	<b>7</b> <b>Croissant de jamón y queso</b>  <b>Nachos de carne y queso</b> Ensalada mixta Frijoles negros sazonados Taza de duraznos congelados	<b>8</b> <b>Kolache de salchicha y queso</b>  <b>Papa asada con carne de cerdo desmenuzada</b> Ensalada de repollo Brócoli asado Postre caliente de fruta Pan de maíz con queso cheddar y jalapeño
<b>11</b> <b>Bollo integral de canela</b>  <b>Barritas de bistec</b> Ensalada mixta Puré de papa con salsa cremosa Duraznos y frutos del bosque Bollo integral	<b>12</b> <b>Tostadas francesas</b>  <b>Tacos suaves de carne</b> Ensalada mixta Maíz en grano Fruta fresca	<b>13</b> <b>Bollo de salchicha y queso</b>  <b>Rollitos de lasaña</b> Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Melón fresco picado Bollo de ajo	<b>14</b> <b>Croissant de salchicha y queso</b>  <b>Enchiladas de queso</b> Ensalada mixta Frijoles pinto sazonados Naranjas mandarinas Pan de maíz con queso cheddar y jalapeño	<b>15</b> <b>Bollo de pollo</b>  <b>Barritas de pan rellenas de queso</b> Ensalada mixta Brócoli asado Postre caliente de fruta
<b>18</b> <b>Bollo integral de canela</b>  <b>Mini corn dogs</b> Ensalada mixta Vegetales mixtos Rodajas de durazno	<b>19</b> <b>Tostadas francesas</b>  <b>Tacos de carnitas de cerdo</b> Ensalada mixta Maíz en grano Fruta fresca Pan de maíz con queso cheddar y jalapeño	<b>20</b> <b>Taco de desayuno de tocino de pavo y huevo</b>  <b>Pollo a la naranja y Lo mein</b> Ensalada mixta Vegetales salteados Piña y naranjas mandarinas Bollo integral	<b>21</b> <b>Croissant de jamón y queso</b>  <b>Nachos de carne y queso</b> Ensalada mixta Frijoles negros sazonados Naranjas mandarinas	<b>NO HAY CLASE</b>
<b>25</b> <b>Bollo integral de canela</b>  <b>Barritas de bistec</b> Ensalada mixta Puré de papa y salsa cremosa Taza de duraznos congelados Bollo integral	<b>26</b> <b>Mini panqueques</b>  <b>Tacos suaves de carne</b> Ensalada mixta Maíz en grano Duraznos y frutos del bosque	<b>27</b> <b>Bollo de salchicha y queso</b>  <b>Espagueti con salsa de carne</b> Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Piña fresca picada Bollo de ajo	<b>28</b> <b>Croissant de salchicha y queso</b>  <b>Nachos de suprema de pollo</b> Ensalada mixta Frijoles negros sazonados Naranjas mandarinas	<b>29</b> <b>Bollo de pollo</b>  <b>Barritas de pan rellenas de queso</b> Ensalada mixta Brócoli asado Frutas mixtas

Esta es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

**\*Los menús están sujetos a cambios sin previo aviso debido al precio o la disponibilidad de los alimentos\***

Los menús también están disponibles en [Schoolcafe.com](http://Schoolcafe.com)

El análisis nutricional está disponible en <https://www.cfisd.net/Page/3593>

Un desayuno completo incluye:

1 plato principal a elección

2 frutas O 1 fruta y 1 jugo

Leche (1%) o descremada de chocolate

Disponible a diario para el desayuno:

Yogur y granola Rockin' ola

Cereal integral (No disponible en algunas escuelas)

Fruta fresca

Jugo de frutas 100%

Leche regular 1% o leche descremada de chocolate

Un almuerzo completo incluye:

1 plato principal a elección

1 fruta

2 vegetales

Leche regular 1% o leche descremada de chocolate

Ensaladas como plato principal:

**Martes, miércoles y jueves**

Ensalada del chef

Ensalada César con pollo asado