



MENÚ DE DESAYUNO Y ALMUERZO DE ESCUELAS SECUNDARIAS AGOSTO Y SEPTIEMBRE 2023

DESAYUNO DE SECUNDARIA: ESTUDIANTES PAGOS: \$1.25 // Adultos y visitantes: \$3.00
ALMUERZO DE SECUNDARIA: ESTUDIANTES PAGOS : \$2.50 // Adultos y visitantes: \$5.00
DESAYUNO DE PRECIO REDUCIDO PARA ESTUDIANTES: \$0.20 // **ALMUERZO DE PRECIO REDUCIDO PARA ESTUDIANTES:** \$0.40

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 Waffle con jarabe de arce <i>Mini Corn Dogs</i> Sándwich de pollo picante Ensalada del huerto Frijoles cocidos Duraznos en rodajas	29 Bollo de salchicha y queso Sándwich de pollo empanizado Prepara tu propio tazón de Burrito de res o de pollo Ensalada del huerto Frijoles negros o pinto Fruta fresca variada Arroz al vapor o con cilantro	30 Mini panqueques Pollo a la naranja y Lomein Sándwich de pollo picante Ensalada del huerto Verduras fritas salteadas Piña fresca Rollitos de verduras	31 Croissant de jamón de pavo y queso Nachos de carne y queso Ensalada del huerto Maíz en grano Melón fresco	1 Bollo de canela Macarrones con queso Sándwich de pollo picante Frijoles cocidos Ensalada del huerto Postre caliente de fruta
4 NO HAY CLASE	5 Palitos de tostada francesa Taco de desayuno Sándwich de pollo picante Ensalada del huerto Maíz en grano Frutos del bosque Bollo integral	6 Waffle con chispas de chocolate Espagueti con salsa de carne Sándwich de pollo picante Ensalada del huerto Habichuelas verdes sazonadas Piña fresca Bollo de ajo	7 Croissant de jamón de pavo y queso Nachos de carne y queso Ensalada del huerto Frijoles negros sazonados Fruta fresca variada	8 Bollo de canela Bastoncitos de pan rellenos de queso Sándwich de pollo empanizado Ensalada del huerto Rodajas de pepino fresco Sandía fresca del huerto
11 Waffle con jarabe de arce <i>Mini Corn Dogs</i> Sándwich de pollo picante Frijoles cocidos Ensalada de brócoli Duraznos en rodajas	12 Bollo de salchicha y queso Sándwich de pollo picante Prepara tu propio tazón de Burrito de res o de pollo Ensalada del huerto Frijoles negros o pinto Piña fresca Arroz al vapor o con cilantro	13 Mini panqueques Pollo a la naranja y Lomein Sándwich de pollo empanizado Ensalada del huerto Verduras fritas salteadas Naranjas mandarinas Rollitos de verduras	14 Croissant de jamón de pavo y queso Nachos de carne y queso Ensalada del huerto Frijoles negros sazonados Fruta fresca variada	15 Bollo de canela Papa horneada con chili y queso Sándwich de pollo empanizado Ensalada de col Frijoles pinto sazonados Postre caliente de fruta
18 Palitos de tostada francesa Barritas de carne Tenders de pollo estilo casero Ensalada del huerto Puré de papa con salsa cremosa Habichuelas verdes sazonadas Duraznos en rodajas Bollo integral	19 Muffin de banana y chispas de chocolate Bastoncitos de pan rellenos de queso Sándwich de pollo picante Ensalada del huerto Uvas rojas fresas Duraznos en rodajas	20 Waffle con chispas de chocolate Macarrones con queso <i>Mini Corn Dogs</i> Ensalada del huerto Frijoles cocidos Melón fresco	21 Croissant de jamón de pavo y queso Enchiladas de queso Sándwich de pollo picante Ensalada del huerto Frijoles pinto sazonados Sandía fresca del huerto	22 Bollo de canela Hot Dog con chili y queso Sándwich de pollo picante Ensalada del huerto Brócoli asado Postre caliente de fruta
25 NO HAY CLASE	26 Palitos de tostada francesa Sándwich de pollo empanizado Prepara tu propio tazón de Burrito de res o de pollo Ensalada del huerto Frijoles negros o pinto Fruta fresca variada Arroz al vapor o con cilantro	27 Mini panqueques Pollo a la naranja y Lomein Sándwich de pollo picante Ensalada del huerto Verduras fritas salteadas Piña fresca Rollitos de verduras	28 Croissant de jamón de pavo y queso Nachos de carne y queso Ensalada del huerto Maíz en grano Melón fresco	29 Bollo de canela Macarrones con queso Sándwich de pollo picante Frijoles cocidos Ensalada del huerto Postre caliente de fruta Bollo integral

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](https://www.schoolcafe.com)

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

Disponible a diario para el desayuno:

Yogur de vainilla y granola Rockin' ola
Cereal integral
Fruta fresca
Jugo de frutas 100%
Leche (1%) o descremada de chocolate

Un desayuno completo incluye:

1 plato principal a elección
2 frutas o 1 fruta y 1 jugo
Leche (1%) o descremada de chocolate

Un almuerzo completo incluye:

1 plato principal a elección
2 frutas
2 vegetales
Leche regular 1% o leche descremada de chocolate

Ensalada como plato principal:

Martes, miércoles y jueves
Ensalada de pollo asado estilo *Southwest*

Todos los panes, empanizados, cereales, arroz y pastas contienen un 51% o más de cereales integrales, excepto los bollos y las tortillas.