

NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calories	Carb (g)	Fat (g)	Sfat (g)	TFat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Fiber (g)	Pro (g)
Aderezo de vinagre balsámico (2 onzas).	185.48	34.24	5.43	0.78	0	0	124.20	0.04	0.21
Aderezo Ranch (1 onzas). Contiene leche, huevo y soya.	89.1	5.98	7.47	0.87	0	9.58	223.17	0	0.43
Almibar - (1 c/u).	120.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	30.00	0.00	0.00
Arroz frito saltado - (1 cucharada #6). Contiene soya, pollo y ajonjolí.	145.56	27.79	2.27	0.00	0	0.00	71.03	2.42	3.77
Arroz integral con cilantro - (1 cucharada #8). Contiene pollo, cebolla.	112.49	1.14	0.01	0	0.00	37.35	22.98	1.52	2.82
Arroz integral Pilaf (1 cucharada #8) Contiene pollo, cebolla.	113.08	1.24	0.00	0	0.00	109.75	22.77	1.35	2.67
Avena (2 cucharadas #6). Contiene leche, maíz y productos derivados.	389.32	7.84	4.15	0	24.47	157.32	68.29	2.79	12.04
Bastones de apio frescos (1 cucharada #8).	9.60	1.78	0.10	0.03		0.00	48.00	0.96	0.41
Bastones de carne de res - (4 c/u). Contiene leche, trigo, soya y carne de res.	287.00	17.80	17.80	6.70	0.00	39.00	389.00	3.10	15.20
Bastones de pan al ajo - (1 c/u). Contiene leche, trigo y huevo.	127.87	22.19	2.54	1.08	0.01	17.45	187.34	2.29	4.48
Bastones de pan para la ensalada de plato principal (1 c/u) Contiene leche, huevo y trigo.	127.87	22.19	2.54	1.08	0.01	17.45	187.34	2.29	4.48
Bastones de pan rellenos de queso - (2 c/u). Contiene leche, trigo y soya.	287.81	30.00	10.67	5.31	0.00	31.42	437.98	2.00	18.57
Bastones de pescado - (4 c/u). Contiene pescado, trigo y soya.	200.00	17.00	9.00	1.50	0.00	40.00	310.00	1.00	14.00
Bastones de pimentón frescos del huerto - V48 (1/2 taza).	11.34	2.63	0.10	0.03	0.00	0.00	1.70	0.96	0.49
Bollo con pollo - (1 c/u). Contiene leche. Podría contener huevo, trigo, soya y pollo.	288.00	35.33	9.86	4.73	0.00	31.21	522.61	2.61	15.55
Bollo de ajo (1 c/u). Contiene leche, huevo y soya.	125.29	21.44	2.75	1.21	0.01	17.74	191.23	2.00	4.34
Bollo de salchicha - (1 c/u). Contiene leche. Podría contener huevo, trigo, soya, cerdo y pavo.	251.00	28.50	10.80	5.70	0.00	23.00	406.00	2.10	11.10
Bollo de salchicha y queso - (1 c/u). Contiene leche. Podría contener huevo, trigo, soya, cerdo y pavo.	291.50	29.51	13.08	6.97	0.00	30.59	547.75	2.10	14.14
Bollo de trigo - (1 c/u). Contiene leche y huevo.	165.62	28.86	3.46	1.47	0.02	23.21	249.11	2.66	5.51
Bollo integral de canela - (1 c/u). Contiene leche, trigo y soya.	308.97	56.19	6.20	2.54	0	0.00	58.72	5.07	8.09
Brócoli al vapor (1 c/u). Contiene leche.	26.74	5.47	0.08	0.06	0	0.04	64.82	2.60	2.54
Brócoli fresco (1 cucharada #8).	9.53	1.78	0.12	0.02		0.00	9.19		1.01
Brócoli y queso (aderezo para la papa horneada) (1 c/u). Contiene leche y soya.	30.75	4.38	0.57	0.32	0	1.9	56.08	2.47	3.23
Buñe de ensalada, champiñones rebanados (cucharada de 2 onzas).	5.54	0.09	0.01		0.00	1.26	0.82	0.25	0.78
Buñe de ensalada, garbanzos (cucharada de 2 onzas).	65.00	1.08	0.00	0.00	0.00	75.83	10.83	2.71	3.25
Buñe de ensalada, lechuga (cucharada de 8 onzas).	7.01	0.12	0.02		0.00	3.30	1.36	0.87	0.51
Buñe de ensalada, maíz (cucharada de 2 onzas).	38.20	0.38	0.00	0.00	0.00	25.40	7.94	0.38	1.13
Buñe de ensalada, pepino fresco (cucharada de 2 onzas).	10.63	0.08	0.03		0.00	1.42	2.57	0.35	0.46
Buñe de ensalada, tomates grape (cucharada de 2 onzas).	13.60	0.15	0.02		0.00	3.78	2.94	0.91	0.67
Buñe de ensalada, Trocitos de tocino (1 cucharada). Contiene pavo.	22.50	1.50	0.38	0.00	6.25	107.50	0.25	0.00	1.75
Buñe de ensalada, zanahoria rallada (cucharada de 2 onzas).	11.62	0.07	0.01	0.00	0.00	19.56	2.72	0.79	0.26
Caja de almuerzo con hummus y tiras de queso (1 c/u) Contiene leche, trigo y soya.	359.77	47.01	13.11	3.52	0	15.00	536.34	9.47	16.54
Calabacín - (cucharada de 4 onzas líquidas sin ranura). Contiene leche.	26.81	4.14	0.06	0.04	0	0.03	51.31	1.53	0.12
Calabacín fresco en rodajas - (7 rodajas)	14.87	3.60	0.11	0.04		0.00	1.98	0.50	0.64
Calzone de queso - LE4 (1 c/u). Contiene leche, trigo, soya.	372.00	18.73	7.53	0.00	30.00	510.00	32.00	2.00	22.00
Carne de res en salsa BBQ sobre bollo (1 cucharada no. 8 sobre bollo). Contiene trigo, soya y carne de res.	390.00	50.00	12.50	5.00	0.00	35.00	1050.01	5.00	22.00
Cazuela de pavo King Ranch - (1 porción). Contiene leche, soya, pollo, maíz y derivados, arroz, semillas de girasol, tomates.	330.11	21.18	16.20	4.20	0	49.73	870.62	1.66	24.24

NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calories	Carb (g)	Fat (g)	Sfat (g)	TFat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Fiber (g)	Pro (g)
Cebolla morada picada - (2 cucharadas). Contiene cebolla.	6.98	1.63	0.02	0.01		0.00	0.70	0.30	0.19
Cereal CINNAMON TOAST CRUNCH, tazón (1 c/u). Contiene trigo y soya.	230.00	44.00	6.00	1.00	0.00	0.00	320.00	3.00	3.00
Cereal Frosted Cinnamon Flakes (1 c/u) Contiene trigo.	200.00	48.00	1.00	0.00	0.00	0.00	340.00	5.00	4.00
Cereal Frosted Mini Spooners (1 c/u) Contiene trigo.	200.00	46.00	1.00	0.00	0.00	0.00	10.00	6.00	5.00
CEREAL, HONEY SCOOTERS, TAZÓN DE 2 ONZAS (1 c/u). Contiene trigo.	219.43	45.15	2.56	0.36		0.00	394.06	3.57	4.87
Cereal, Raisin Bran - (1 c/u).	200.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	280.00	6.00	4.00
Cereal, Toasty Os (1 c/u). Contiene trigo. Podría contener soya.	100.00	18.00	1.50	0.00	0.00	0.00	120.00	2.00	3.00
Clementinas - (1 c/u)	80.56	20.28	0.47	0.06		0.00	3.04	2.74	1.23
Cobbler de durazno - (1 cucharada #6) Contiene leche, trigo y soya, maíz/productos derivados del maíz.	271.94	49.47	7.34	3.26	0	0.00	82.29	0.45	2.20
Cobbler de frutos del bosque (1 cucharada #6). Contiene leche, trigo, soya, frutos del bosque (de todo tipo), maíz y derivados del maíz.	316.45	61.52	7.69	3.35	0	0.00	87.98	2.62	2.70
Crema agria (1 c/u). Contiene leche.	54.72	0.82	5.59	3.26		14.74	13.32	0.00	0.59
Croissant de huevo, jamón y queso (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya y pavo.	246.83	26.18	10.51	3.01	0.00	112.39	588.34	2.00	13.49
Croissant de jamón y queso - (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya y pavo.	270.50	31.51	10.53	4.52	0.00	37.59	716.75	3.00	15.54
Croissant de queso (1 cada uno). Contiene leche, huevo, trigo y soya.	261.00	32.02	10.56	5.03	0.00	15.19	593.50	3.00	11.07
Croissant de salchicha - (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya, carnes de res y pavo.	251.00	30.50	10.80	4.20	0.00	23.00	436.00	3.10	11.10
Croissant de salchicha y queso - (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya carne cerdo y pavo.	291.50	31.51	13.08	5.47	0.00	30.59	577.75	3.10	14.14
CROUTONS - (2 cucharadas). Contiene leche, trigo y soya.	35.22	4.03	1.51	0.00	0.00	0.00	55.34	0.00	1.01
Durazno en rodajas - (4 onzas cucharada sólida).	70.03	17.01	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00
Enchiladas de queso, (1 c/u). Contiene queso, trigo, soya, carne de res y cebolla.	524.52	47.6	25.05	15.01	0.17	54.6	838.59	4.85	19.28
English Muffin de huevo, jamón y queso - (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo soya y pavo.	246.83	26.18	10.51	3.01	0.00	112.39	588.34	2.00	13.49
English Muffin de huevo, tocino y queso - (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo soya y pavo.	250.50	26.01	11.28	2.77	0.00	107.59	596.75	2.00	13.04
English Muffin de salchicha y queso (1 c/u). Contiene leche, trigo, soya, carne de cerdo y pavo.	232.46	25.70	8.59	2.97	0.00	30.59	519.75	2.12	14.18
Ensalada Cesar con pollo - SA290 (1 c/u) Contiene leche, huevo, pescado, trigo, soya y pollo.	479.37	17.69	31.37	9.63	0	113.35	1266.91	2.98	35.64
Ensalada Cítrica (1 c/u). Contiene cítricos y pomelo.	112.99	27.60	0.06	0.01	0	0.00	17.36	1.52	1.74
Ensalada de calabacín - (1 cucharada #8). Contiene cebolla.	27.34	1.96	2.29	0.34	0	0.00	1.04	0.29	0.33
Ensalada de espinaca picante - (cucharada sin ranura de 8 onzas líquidas). Contiene leche, soya, cebolla.	15.96	0.44	0.23	0.00(M)	1.05	38.76	2.47	0.69	1.30
Ensalada de espinaca, tocino y huevo - (1 c/u). Contiene leche, huevo, soya y pavo.	471.79	54.72	17.84	7.72	0	223.39	1256.27	3.03	21.55
Ensalada de frutas (frutas mixtas) - (cucharada sólida de 4 onzas)	89.74	22.43	0.00	0.00	0.00	0.00	22.43	1.12	0.00
Ensalada de manzana y arándanos, plato principal - (1 c/u). Contiene leche, soya y pollo.	716.66	105.50	24.16	7.24	0	65.5	1583.04	9.98	27.28
Ensalada de pollo estilo mandarín - (1 c/u). Contiene trigo, soya, pollo y ajonjolí.	505.86	74.16	10.96	1.74	0.01	65.00	1097.07	9.04	31.00
Ensalada de pollo Southwest (1 c/u). Contiene leche, soya, pollo, cítricos, tomate y cebolla.	315.19	24.09	11.56	4.93	0	82.59	916.19	7.98	31.07
Ensalada de repollo - (1 c/u). Contiene soya.	42.55	5.54	2.26	0.35	0.03	0.00	19.77	1.18	0.61
Ensalada de zanahoria y brócoli (cucharada de 4 onzas).	62.54	11.53	1.35	0.22	0	0.36	80.24	1.94	2.36
Ensalada del chef (1 c/u). Contiene leche, huevo, soya y pavo.	306.54	15.18	21.17	6.95	0	149.74	856.64	2.33	15.60
Ensalada Express pequeña - (1 c/u). Contiene soya.	125.54	1.95	0.21	0.02	0.00	212.63	21.49	6.98	6.71
Ensalada Kimchi (cucharada sólida de 4 onzas líquidas). Contiene pescado, cebolla.	30.24	0.16	0.04	0	0.00	140.74	7.05	2.18	1.23
Ensalada mixta (1 de lechuga n.o 8 + 1 de tomates no. 16)	12.78	2.68	0.17	0.02		0.00	4.22	1.05	0.71

NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calories	Carb (g)	Fat (g)	Sfat (g)	TFat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Fiber (g)	Pro (g)
Espagueti con albóndigas - (5 albóndigas + 1 cucharada #8 de pasta). Contiene trigo, gluten, carne de res, maíz/derivados del maíz.	375.43	43.81	14.45	4.50	0.7	48.00	530.90	6.74	19.70
Espinaca enlatada (4 onzas, cucharada con ranuras).	43.33	6.50	0.00	0.00	0.00	0.00	281.67	4.33	8.67
Fresas frescas (4 onzas cucharada sólida). Contiene frutos del bosque de todo tipo.	29.03	6.97	0.27	0.01		0.00	0.91	1.81	0.61
Fresas, ind - (1 c/u). Contiene frutos del bosque de todo tipo.	29.03	6.97	0.27	0.01		0.00	0.91	1.81	0.61
Frijoles Charro (4 onzas cucharada con ranura). Contiene tomates y cebolla.	70.46	13.38	0.35	0.07	0	0	174.45	4.39	4.24
Frijoles horneados (4 onzas).	158.26	33.91	0.56	0.00	0.00	0.00	418.26	6.78	5.65
Frijoles negros sazonados - (4 onzas cucharada con ranuras). Contiene cebolla.	116.77	21.11	0.08	0.01		0	224.53	6.59	7.55
Frijoles pintos sazonados - (4 onzas cucharada con ranuras). Contiene cebolla.	140.41	25.84	0.08	0.01		0	177.26	6.59	7.55
Frutas mixtas frescas - (4 onzas cucharada de 4 onzas sin ranuras). Contiene melón.	31.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	1.00	1.00
Frutos del bosque frescos (1 cada uno). Contiene frutos del bosque (arándanos, fresas).	24.21	5.95	0.19	0.01		0.00	0.62	1.31	0.43
Gajos de naranja - F17 (1 c/u)	62.63	15.66	0.16	0.02		0.00	0.00	3.20	1.25
Guisantes sazonados - (4 onzas cucharada con ranuras). Contiene leche.	89.63	16.13	0.52	0.14	0	0.05	162.88	5.00	5.73
Habichuelas verdes sazonados - (4 onzas cucharada con ranuras). Contiene leche.	28.96	5.91	0.08	0.06	0	0.04	200.59	2.38	0.11
Hamburguesa - (1 c/u). Contiene trigo, soya y carne de res.	345.00	29.20	17.80	6.80	0.00	50.00	329.00	3.00	18.20
Hamburguesa con queso - (1 c/u). Contiene leche, trigo, soya y carne de res.	385.50	30.21	20.08	8.07	0.00	57.59	470.75	3.00	21.24
Hamburguesa con queso y tocino - LE1 (1 c/u). Contiene leche, trigo, soya, carne de res y pavo.	405.50	21.58	8.07	0.00	62.59	565.75	30.21	3.00	23.24
Hoagie de jamón de pavo y queso (1 c/u). Contiene leche, trigo, soya y pavo.	283.83	36.85	7.03	2.52	0.00	57.59	813.42	3.00	20.54
Hoagie de pavo y queso - (1 c/u). Contiene leche, trigo, soya y pavo.	275.50	36.85	5.78	2.10	0.00	40.93	680.08	3.00	20.54
Hot Dog - (1 c/u) Contiene leche y trigo.	230.00	21.00	10.50	2.50	0.00	55.00	470.00	2.00	13.00
Hot Dog con chili de queso - (1 hot dog + 1 onza líquida de chili + 1 onza líquida de queso). Contiene leche, trigo, carne de res, cebolla.	306.75	14.63	4.35	0.28	69.87	636.86	24.85	2.62	18.62
Huevos verdes con jamón - (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya y pavo.	268.27	30.00	11.10	5.87	0	157.84	583.99	2.19	13.01
Jalapenos - (1 c/u)	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	360.00	0.00	0.00
Jugo de naranja (1 c/u). Contiene naranjas/jugo de naranja.	60.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00
Ketchup - (2 c/u)	20.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	0.00	0.00
Kolache de salchicha - (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo y cerdo.	235.34	25.95	10.97	4.25	0.01	38.10	512.68	2.57	8.12
Kolache de salchicha y queso - (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo y carne de cerdo.	268.80	25.75	13.11	5.45	0.01	44.77	644.19	2.45	10.92
Kolache de salchicha y queso - (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo y carne de cerdo.	268.80	25.75	13.11	5.45	0.01	44.77	644.19	2.45	10.92
Kolache de salchicha y queso Pepperjack - (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo y carne de cerdo.	274.99	27.34	13.84	5.90	0.01	48.23	578.59	2.71	10.66
Lasaña - (1 porción). Contiene leche, soya, carne de res, maíz o derivados	438.08	19.71	7.53	1.99(M)	65.06	640.03	44.69	8.07	25.05
Leche con 1% de grasa - 11 oz - (1 c/u). Contiene leche.	140.00	3.50	2.00	0.00	14.00	170.00	16.00	0.00	11.00
Leche con 1% de grasa - 8 oz - (1 c/u). Contiene leche.	100.00	12.00	2.50	1.50	0.00	10.00	125.00	0.00	8.00
Leche de chocolate - descremada - 11 onzas (1 c/u). Contiene leche.	150.00	0.00	0.00	0.00	5.00	140.00	27.00	0.00	11.00
Leche de chocolate - descremada - 8 onzas (1 c/u). Contiene leche.	110.00	0.00	0.00	0.00	5.00	100.00	19.00	0.00	8.00
Leche de chocolate - descremada - 8 onzas (1 c/u). Contiene leche.	110.00	19.00	0.00	0.00	0.00	5.00	100.00	0.00	8.00
Leche de fresa - descremada - 8 onzas (1 c/u). Contiene leche.	110.00	19.00	0.00	0.00	0.00	5.00	100.00	0.00	8.00
Leche de soya - (1 c/u). Contiene soya.	120.00	15.00	3.00	0.00	0.00	0.00	170.00	1.00	8.00
Leche entera, para edades 1 y 2 (1 taza). Contiene leche.	148.84	11.71	7.93	4.55		24.40	104.92	0.00	7.69
Lechuga rallada (1/4 taza rallada).	2.52	0.54	0.03	0.00		0.00	1.80	0.22	0.16
Lo Mein - (solo fideos) (1 cucharada #8). Contiene trigo, soya, gluten, pollo, maíz/productos derivados del maíz, ajonjolí.	181.43	39.44	0.77	0.09	0	0.00	99.84	1.97(M)	4.40
Maíz en grano - V13-PD (1 c/u). Contiene leche.	95.74	20.12	0.99	0.05	0	0.04	35.32	0.95	2.78
Maíz en grano (cucharada de 4 onzas líquidas con ranuras). Contiene leche.	118.66	24.94	1.22	0.06	0	0.04	43.76	1.18	3.44

NOMBRE DEL ITEM (Tamaño de la porción)	Calories	Carb (g)	Fat (g)	Sfat (g)	TFat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Fiber (g)	Pro (g)
Manzana con sabor a fresas, Chips de (1 bolsa). Contiene fresas.	40.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00
Manzana fresca en rodajas (1 c/u).	29.00	7.83	0.10	0.02	0.00	0.00	1.00	1.40	0.15
Manzana fresca, Red Delicious - (1 grande (3-1/4 pulgadas de diámetro))	116.41	0.38	0.07	0.00	0.00	2.45	30.80	5.40	0.58
Manzana Gala - (1 grande (3-1/4 pulgadas de diámetro))	116.41	0.38	0.07	0.00	0.00	2.45	30.80	5.40	0.58
Manzana Granny Smith - (1 grande (3-1/4 pulgadas de diámetro))	116.41	0.38	0.07	0.00	0.00	2.45	30.80	5.40	0.58
Manzana Pink Lady - TR1050 (1 c/u).	95.00	0.31	0.06	0.00	0.00	2.00	25.13	4.40	0.47
Manzana, compota de - (1/2 taza).	77.45	19.91	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.21	0.00
Manzana, Jugo de (1 c/u). Contiene manzana.	60.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00
Manzana, paquete de compota de (1 c/u).	50.00	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00
Manzana, RED DELICIOUS (1 grande (3-1/4" de diámetro)).	116.41	30.80	0.38	0.07	0.00	0.00	2.45	5.40	0.58
Manzanas picadas (1 c/u).	32.22	8.70	0.11	0.03	0.00	0.00	1.11	1.56	0.16
Mayonesa - (1 c/u). Contiene huevo y soya.	90.00	0.00	10.00	1.50	0.00	10.00	80.00	0.00	0.00
Melón fresco en trozos (4 onzas, cucharada sin ranuras).	30.84	7.40	0.17	0.05		0.00	14.52	0.82	0.76
Mermelada de uva - (1 c/u)	35.00	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Mini bagels de pizza (4 c/u). Contiene leche. Procesado en fábrica que procesa huevo, trigo y soya.	260.00	24.00	9.00	5.00	0.00	20.00	560.00	4.00	21.00
Mini corn dogs - (6 c/u). Contiene huevo, trigo, soya y pollo.	271.30	30.14	12.06	3.52	0.00	40.19	411.98	5.02	10.05
Mini panqueques - (1 c/u). Contiene leche, huevo y trigo.	220.00	40.00	7.00	0.50	0.00	0.00	180.00	3.00	4.00
Mostaza - (1 c/u)	3.86	0.50	0.20	0.01	0.00	0.00	64.90	0.17	0.22
Muffin de arándano y plátano (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya y frutos del bosque (de todo tipo).	291.69	53.52	7.15	3.13	0.03	30.30	270.50	3.28	6.17
Muffin de calabaza (1 c/u). Contiene leche, huevo y trigo.	320.28	51.25	10.43	5.01	0.07	37.26	288.45	3.93	6.84
Nachos con carne y queso - ESCUELA INTERMEDIA (1 cucharada no. 16 de carne + 1 cucharada no. 16 de queso + 2 onzas de chips). Contiene leche, trigo, soya, carne de res, maíz y derivados, arroz, semillas de girasol, cebolla.	579.90	33.80	8.51	2.01(M)	68.55	664.14	39.73	3.35	25.53
Nachos con carne y queso - ESCUELA SECUNDARIA (1 cucharada no. 16 de carne + 1 cucharada no. 8 de queso + 2 onzas de chips). Contiene leche, trigo, soya, carne de res, maíz y derivados, arroz, semillas de girasol, cebolla.	697.37	41.02	11.94	2.03(M)	85.27	992.60	43.95	3.38	32.36
Nachos con queso (4 onzas de queso + 2 onzas de chips). Contiene leche, trigo, soya, maíz y productos derivados, arroz, semillas de girasol, cebolla.	518.44	28.61	7.88	0.03	33.44	879.68	40.85	2.09	17.71
Nachos con suprema de pollo - ESCUELA INTERMEDIA (1 cucharada #16 de pollo + #16 de queso + 2 onzas de chips). Contiene leche, trigo, soya, maíz y productos derivados, arroz, semillas de girasol, tomate, cebolla.	502.82	25.12	4.67	0.02	60.80	935.40	38.34	2.44	26.34
Nachos con suprema de pollo - ESCUELA SECUNDARIA (1 cucharada #12 de pollo + 4 onzas de queso + 2 onzas de chips). Contiene leche, trigo, soya, maíz y productos derivados, arroz, semillas de girasol, tomate, cebolla.	596.91	31.16	7.49	0.03	87.39	1114.12	41.89	2.53	32.42
Naranja fresca - (1 c/u)	62.63	15.66	0.16	0.02		0.00	0.00	3.20	1.25
Naranjas mandarinas - (cucharada de 4 onzas sin ranuras)	70.00	17.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	1.00	1.00
Nuggets de pescado - (4 c/u). Contiene leche, huevo, pescado, trigo, soya y gluten.	250.00	19.00	9.00	2.00	0.00	55.00	290.00	1.00	16.00
Nuggets de pescado - PreK - (1 c/u). Contiene pescado, trigo, soya.	200.00	17.00	9.00	1.50	0.00	40.00	310.00	1.00	14.00
Pan de maíz - (1 porción). Contiene leche. Podría contener huevo, trigo, soya y gluten.	173.34	27.86	5.79	2.34	0.01	3.25	441.29	1.64	2.67
Pan de plátano (1 rebanada). Contiene leche, huevo y trigo.	199.99	37.89	4.01	1.80	0.02	23.66	188.39	2.65	4.43
Papa horneada con Brócoli y queso (cucharada de 5 onzas + 1 papa). Contiene leche, trigo, soya, maíz y productos derivados, cebollas.	528.16	14.73	6.98	0.03	33.44	681.62	75.44	5.71	22.28
Papa horneada con chili y frijoles (1/2 cucharada + 1 papa horneada + 1 onza de queso). Contiene leche, trigo, carne de res, cebollas.	507.40	9.78	4.26	0.8	35.97	623.51	82.17	9.74	23.11
Papas en trozos (3 onzas). Contiene soya.	150.09	5.00	0.63	0.00	5.00	175.10	25.01	2.50	2.50
Papas horneadas (1 c/u)	306.13	2.62	0.44	0.00	0.00	17.60	65.57	4.79	7.77

NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calories	Carb (g)	Fat (g)	Sfat (g)	TFat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Fiber (g)	Pro (g)
Pasas - (1 cajita).	115.22	27.48	0.00	0.00	0.00	0.00	8.86	1.77	0.89
Pasas agrias - (1 c/u).	130.00	33.00	0.50	0.00	0.00	0.00	5.00	2.00	1.00
Pavo de acción de gracias - (3 onzas).	110.00	1.00	3.00	1.00	0.00	45.00	430.00	0.00	21.00
Pepinillos -(5 c/u)	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	150.00	0.00	0.00
Pera en trocitos - (cucharada de 4 onzas líquidas sin ranuras)	80.03	19.01	0.00	0.00	0.00	0.00	15.01	1.00	0.00
Pico de Gallo (1 cucharada) Contiene cítricos, tomate y cebolla.	2.71	0.60	0.03	0.00		0.00	0.90	0.19	0.13
Pizza con albóndigas - (1 porción). Contiene leche, trigo, soya, carne de res y cebolla.	394.86	39.00	15.78	8.01	0.18	47.00	492.43	4.20	24.12
Pizza de macarrones con queso y tocino - LE59 (1 porción). Contiene leche, trigo, soya, gluten, maíz o productos derivados, pavo, cebolla.	493.70	18.98	9.62	0.01	50.13	855.50	50.15	4.87	28.70
Pizza de pollo con salsa Buffalo (1 porción). Contiene leche, huevo, trigo, soya, pollo, cebolla.	413.97	15.45	7.51	0	64.66	948.84	39.54	4.17	29.27
Pizza de queso - (1 porción). Contiene leche, trigo, soya.	350.00	37.00	13.00	7.00	0.00	35.00	480.00	4.00	21.00
Pizza de salchicha - (1 trozo). Contiene leche, trigo y soya.	400.00	38.00	16.00	7.50	0.00	55.00	770.00	5.00	26.00
Pizza de salchichón - (1 porción) Contiene leche, trigo y soya.	359.47	37.19	13.47	7.19	0.00	39.73	517.88	4.00	22.14
Pizza de taco - (1 trozo). Contiene leche, trigo, soya, tomate.	397.76	39.08	15.31	7.97	0	47.53	640.41	4.69	25.71
Pizza de verduras - (1 porción). Contiene leche, trigo, soya, cebolla.	359.30	38.95	13.07	7.02	0	35.00	481.36	4.50	21.57
Pizza Suprema - (1 porción). Contiene Leche, trigo, soya, cebolla.	360.60	13.38	7.08	0	37.47	513.47	38.10	4.35	21.90
Plátano (1 c/u).	121.04	31.06	0.45	0.15		0.00	1.36	3.54	1.48
Plátano (1 c/u).	262.61	4.78	0.00	0.00	0.00	21.49	52.52	4.78	0.00
Pollo a la Alfredo - (1 c/u). Contiene leche, trigo, soya, gluten y pollo.	323.56	44.66	6.32	0.99	0.00	75.65	1085.26	2.02	22.90
Pollo a la miel y Sriracha - (1 muslo/pechuga/pata + ala). Contiene leche.	459.34	15.06	3.77	0	141.17	667.31	51.46	0.06	32.12
Pollo a la naranja - (solo el pollo) (1 cucharada #10). Contiene huevo, trigo y soya.	111.11	14.07	2.22	0.37	0.00	29.63	207.40	0.00	8.15
Pollo a la naranja y Lo mein - (1 c/u). Contiene huevo, trigo, soya, gluten, pollo, maíz/productos derivados del maíz, ajonjolí.	331.43	58.44	3.77	0.59	0	40.00	379.84	1.97	15.40
Pollo al horno al BBQ coreano - (1 muslo o 1 pechuga o 2 patas). Contiene leche, soya, maíz o derivadas, ajonjolí, cebolla.	287.96	11.76	2.90	0.00(M)	108.61	967.31	20.46	0.16	25.76
Pollo Chimichurri - (1 muslo o 1 pechuga o 2 patas). Contiene leche.	373.19	25.24	5.22	0	141.17	651.37	6.43	0.31	32.31
Pollo Teriyaki (solo el pollo) (1 cucharada #10). Contiene trigo, soya.	123.81	9.52	3.33	0.95	0.00	66.67	457.13	0.00	15.24
Pollo Teriyaki y arroz frito - (1 c/u). Contiene trigo, soya, pollo y ajonjolí.	306.47	37.02	7.04	1.43	0	100.00	753.43	1.98	25.96
Puré de papa - (sin salsa cremosa) (1 cucharada #8). Contiene leche.	96.79	19.40	1.31	0.04	0	0.03	180.42	1.28	2.51
Puré de papa con salsa cremosa (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo y soya.	139.97	28.57	1.75	0.91	0	0.07	213.98	23.18	2.12
Queso rallado (1/2 onza). Contiene queso.	40.50	1.01	2.28	1.27	0.00	7.59	141.75	0.00	3.04
Raspado de fruta RIPS - (1 c/u).	60.00	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	0.00	0.00
Relleno de pan (solo en Día de Acción de Gracias). Contiene leche. Podría contener huevo, trigo, soya, gluten, pollo, cebolla.	367.06	52.01	15.45	6.66	0.03	0.99	810.53	3.28	5.63
Rice Chex - (2 c/u).	200.00	48.00	1.00	0.00	0.00	0.00	500.00	2.00	4.00
Rollito de verduras - (1 c/u). Contiene huevo, trigo y soya.	140.00	20.00	6.00	0.50	0.00	9.00	290.00	3.00	4.00
Rollitos de pollo - (1 c/u). Contiene huevo, trigo, soya y pollo.	210.00	27.00	7.00	2.00	0.00	10.00	300.00	3.00	9.00
Salda de mostaza y miel - (1 paquete). Contiene huevo y soya.	80.00	7.00	6.00	1.00	0.00	10.00	125.00	0.00	0.00
Salsa - (2 onzas). Contiene cebolla.	28.62	6.06	0.22	0.03	0	0	162.46	1.86	1.27
Salsa agri dulce - (1 c/u).	15.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70.00	0.00	0.00
Salsa BBQ (1 paquete).	60.00	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	120.00	0.00	0.00
Salsa cremosa con pimienta - (1 onza) Contiene leche, huevo, trigo y soya.	23.26	3.32	1.33	0.66	0.00	0.00	93.02	0.00	0.00
Salsa cremosa de carne (1 onza). Contiene leche. Procesado en una instalación que también procesa huevo, trigo, soya, gluten y carne de res.	0.28	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	4.08	0.00	0.01
Salsa Cy-Fair (2 onzas). Contiene huevo y soya.	248.60	38.51	11.69	1.30	0	12.99	421.33	0.04	0.08
Salsa de arándanos (Día de Acción de Gracias) - (1 cucharada).	88.48	22.62	0.03	0.00	0.00	0.00	2.80	0.67	0.42
Salsa marinara - (2 onzas). Contiene maíz/productos de maíz.	38.94	6.65	1.12	0.16	0	0.00	192.19	1.93	1.33
Salsa soya - (1 paquete). Contiene soya.	3.66	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	223.80	0.04	0.49

NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calories	Carb (g)	Fat (g)	Sfat (g)	TFat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Fiber (g)	Pro (g)
Salsa tártara -(2 onzas líquidas). Contiene huevo, soya y cebolla.	149.80	12.14	11.97	1.33	0	13.30	442.49	0.10	0.10
Sandía - (1 porción).	42.36	10.66	0.21	0.02		0.00	1.41	0.56	0.86
Sándwich Club de pollo asado - (1 c/u). Contiene leche, trigo, sota, pavo.	360.00	12.00	4.00	0.00	80.00	820.00	30.00	3.00	34.00
Sándwich Club de pollo asado picante - (1 c/u). Contiene leche, trigo, sota, pavo.	360.00	13.00	5.00	0.00	65.00	620.00	30.00	3.00	31.00
Sándwich de albóndiga - (1 c/u). Contiene leche, trigo, soya y carne de res y maíz/productos derivados del maíz.	352.12	32.47	16.01	6.04	0.57	49.64	613.11	4.38	20.07
Sándwich de Banh Mi de cerdo (1 c/u) Contiene huevo, pescado, trigo, soya, cerdo, cebolla.	393.19	11.51	3.30	1.47	76.73	737.15	44.84	4.44	21.96
Sándwich de pescado - (1 c/u). Contiene pescado, trigo y soya.	380.00	49.00	11.50	1.50	0.00	45.00	550.00	5.00	20.00
Sándwich de pollo asado - (1 c/u) Contiene trigo y soya.	260.00	30.00	4.50	0.50	0.00	55.00	680.00	3.00	26.00
Sándwich de pollo asado picante (1 c/u). Contiene trigo y soya.	260.00	30.00	5.50	1.50	0.00	40.00	480.00	3.00	23.00
Sándwich de pollo empanizado (1 c/u). Contiene leche, trigo y soya.	378.97	44.00	10.30	1.97	0.00	63.00	740.00	4.00	28.00
Sándwich de pollo picante - (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya y pollo.	381.00	44.80	10.37	1.98	0.00	61.84	611.99	4.64	28.04
Taco de desayuno Chorizo y huevo - (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya.	190.14	8.42	2.84	0	147.21	571.30	14.83	1.25	12.03
Tacos crujientes - ESCUELA INTERMEDIA (2 tortillas crujiente, 1 cucharada no. 16 de carne de res + 1 onza líquida de queso). Contiene leche, carne de res y cebolla.	419.43	23.68	8.32	1.99	59.42	254.67	32.12	4.29	20.69
Tacos crujientes - ESCUELA SECUNDARIA (3 tortillas crujiente, 1 cucharada no. 12 de carne de res + 1 onza líquida de queso). Contiene leche, carne de res y cebolla.	613.15	34.68	11.95	3.04	86.57	313.82	47.75	6.46	29.86
Tacos crujientes (1 paquete de tortilla crujiente, 1 carne de res + 1 onza queso) Contiene leche, carne de res y cebolla.	419.43	32.12	23.68	8.32	1.99	59.42	254.67	4.29	20.69
Tacos de pescado - (2 c/u). Contiene leche, huevo, pescado, trigo, soya y tomate.	413.47	15.64	2.57	0	46.05	993.14	48.35	4.07	18.91
Tacos suaves de carnis de cerdo con salsa de tomatillo (2 tortillas + 3.5 onzas de carne). Contiene trigo, pollo, maíz y productos derivados, carne de cerdo, cebolla.	404.90	13.42	4.09	2.02	101.28	1057.28	28.77	2.75	26.72
Tajín - (1 c/u).	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	127.00	0.00	0.00
Taza de compota de manzana con canela (1 c/u)	50.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	1.00	0.00
Taza de compota de manzana con fresas (1/2 taza).	50.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	1.00	0.00
Taza de duraznos congelados - (1 c/u).	52.98	13.99	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	1.25	0.50
Taza de fresas congeladas - (1 c/u).	122.47	33.07	0.00	0.00	0.00	0.00	3.83	2.42	0.68
Tenders de pollo - (3 c/u). Contiene trigo y soya.	226.21	11.80	11.80	1.97	0.00	44.26	324.56	1.97	19.67
Tenders de pollo caseros - Express - LE14 WM (4 2/3 onzas). Contiene leche, trigo, soya.	349.07	11.00	2.00	0.00	62.01	395.08	20.00	6.00	28.01
Tenders de pollo picante - (3 c/u). Contiene trigo y soya.	220.00	9.00	12.00	2.00	0.00	50.00	370.00	1.00	20.00
Tidbits de piña - (cucharada de 4 onzas líquidas sin ranuras).	94.55	23.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.18	0.00
Tocino y huevo, taco de desayuno de (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo y pavo.	213.56	14.80	10.54	3.28	0	187.13	658.58	1.02	13.07
Tomate picado - (1 cucharada). Contiene tomate.	2.02	0.44	0.02	0.00		0.00	0.56	0.14	0.10
Tostada francesa - (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo y soya.	240.00	38.00	7.00	1.00	0.00	10.00	260.00	2.00	6.00
Tostitos Scoops horneados (1 bolsa).	110.00	19.00	2.50	0.00	0.00	0.00	125.00	2.00	2.00
Trocitos de piña fresca - (cucharada de 4 onzas líquidas sin ranuras).	45.36	11.90	0.11	0.01		0.00	0.91	1.27	0.49
Trocitos de pollo - (3 3/4 onzas). Contiene leche, trigo, soya y pollo.	207.85	14.99	7.99	1.00	0.00	41.97	545.61	2.00	18.99
Uvas rojas - (1 cucharada #8).	60.78	15.56	0.32	0.10		0.00	1.81	0.82	0.57
Uvas verdes y rojas - (1 cucharada #8)	60.78	15.56	0.32	0.10		0.00	1.81	0.82	0.57
Verduras mixtas - (cucharada de 4 onzas con ranuras). Contiene leche.	80.54	16.27	0.12	0.09	0	0.07	117.64	4.28	3.17
Verduras mixtas California - (cucharada de 4 onzas con ranuras) Contiene leche.	32.19	0.06	0.04	0	0.03	68.09	6.51	2.91	1.93
Vinagreta de la casa - (1 onza)	109.39	0.52	12.46	1.78	0	0.00	193.09	0.07	0.04
Yogurt y Granola, desayuno de (1 Yogurt + Granola). Contiene leche.	340.00	63.00	6.00	0.50	0.00	0.00	165.00	4.00	10.00
Yogurt, almuerzo de - (1 c/u). Contiene leche.	420.00	63.00	12.00	4.00	0.00	15.00	365.00	4.00	16.00
Zanahorias miniatura (1 bolsa).	29.77	7.01	0.11	0.02		0.00	66.34	2.47	0.54
Zanahorias picadas (4 onzas, cucharada con ranura) contiene leche.	51.59	9.09	0.07	0.05	0	0.04	96.41	2.79	1.39

NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calories	Carb (g)	Fat (g)	Sfat (g)	TFat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Fiber (g)	Pro (g)
Ítems a la carta									
Barra de fruta de fresas.	66.0						17.0		
Cono de helado de chocolate y vainilla <i>Twist</i> .	168.0						28.0		
Cono de helado, Cookies & Cream.	70.0						12.0		
Galleta de chispas de Chocolate - 1 c/u.	177.0	5.1	1.9	0.0	12.1	153.5	30.5	1.9	2.9
<i>Goldfish</i> integral - 1 c/u.	100.0	3.5	1.0	0.0	4.0	170.0	14.0	1.0	3.0
Mini sándwich de helado - 1 c/u.	120.0						12.0		
<i>Rice Krispie</i> - Integral - 1 c/u.	160.0	4.0	1.0	0.0	0.0	140.0	30.0	0.0	2.0
Sándwich de helado, bajo en grasas <i>Minty Mint</i> .	120.0						12.0		
Sándwich de helado, Vainilla.	150.0						31.0		
Vasito de helado de chocolate - 1 c/u.	70.0						12.0		
Vasito de helado de vainilla - 1 c/u.	60.0						12.0		

El menú está sujeto a cambios. Para obtener el análisis de nutrientes más actualizado, puede ingresar a SchoolCafe.com. Para preguntas, contacte a Katie Barckholtz al 281-517-2031