

NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calorías	Carb. (g)	Grasas (g)	G. Sat (g)	Grasas Tot. (g)	Coolest. (mg)	Sodio (mg)	Fibra (g)	Proteína (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 onza) 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 salteado - (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
Bastones de apio frescos (1 cucharada #8).	9.60	1.78	0.10	0.03	0.00	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	0.00	9.19	(M)	1.01
Brócoli y queso (1 c/u). Contiene leche y soya.	30.75	4.38	0.57	0.32	0	1.9	56.08	2.47	3.23
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 - (4 onzas peso escurrido) Contiene leche.	26.81	4.14	0.06	0.04	0	0.03	51.31	1.53	0.32
Calabacín fresco en rodajas - (7 rodajas)	14.87	3.60	0.11	0.04	0.00	0.00	1.98	0.50	0.64
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/productos derivados del maíz, arroz, semillas de girasol y tomates.	330.11	21.18	16.20	4.20	0	49.73	870.62	1.66	24.24
Cebolla morada picada - (2 cucharadas) Contiene cebolla.	6.98	1.63	0.02	0.01	0.00	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 HONEY SCOOTERS, tazón de 2 onzas - (1 c/u) Contiene trigo.	219.43	45.15	2.56	0.36	0.00	0.00	394.06	3.57	4.87
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, Raisin Bran - (1 c/u)	200.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	280.00	6.00	4.00
Cereal, Rice Chex - (2 c/u)	200.00	48.00	1.00	0.00	0.00	0.00	500.00	2.00	4.00
Cereal, Toasty Os & Cinnamon Crackers (1 paquete de galletas + 1 tazón de cereal). Contiene trigo y soya.	200.00	36.00	4.50	1.00	0.00	0.00	260.00	3.00	4.00
Cereal, Toasty Os (1 c/u). Contains Wheat. May contain Soy.	100.00	18.00	1.50	0.00	0.00	0.00	120.00	2.00	3.00
Chips de manzana con sabor a fresas (1 bolsa). Contiene fresas.	40.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00
Clementinas - (1 c/u)	80.56	20.28	0.47	0.06	0.00	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
Compota de manzana - (1/2 taza).	77.45	19.91	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.21	0.00
Copa 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
Copa 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
Copa de duraznos congelados - (1 c/u)	52.98	13.99	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	1.25	0.50
Copa de fresas congeladas - (1 c/u)	122.47	33.07	0.00	0.00	0.00	0.00	3.83	2.42	0.68
Crema agria (1 c/u) Contiene leche.	54.72	0.82	5.59	3.26	0	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

NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calorías	Carb. (g)	Grasas (g)	G. Sat (g)	Grasas Tot. (g)	Colest. (mg)	Sodio (mg)	Fibra (g)	Proteína (g)
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 César 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, tocino y huevo - (1 c/u) Contiene leche, huevo, soya y pavo.	471.79	54.72	17.84	7.72	0	233.39	1356.27	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	65.50(M)	1583.04	9.98(M)	27.28
Ensalada de pollo estilo mandarin - (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 (1/2 taza).	62.54	11.53	1.35	0.22	0	0.36	80.24	1.94	2.36
Ensalada del chef, plato principal - (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 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	
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 en latada (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	0.00	0.00	174.45	4.39	4.24
Frijoles cocidos (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	0	224.53	6.59	7.55
Frijoles pinto sazonados - (4 onzas cucharada con ranuras) Contiene cebolla.	140.41	25.84	0.08	0.01	0	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
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
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
Jalapeños - (1 c/u)	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	360.00	0.00	0.00
Jugo de manzana (1 c/u). Contiene manzana.	60.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	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
Leche con 1% de grasa - 8 oz - (1 ea.) Contiene leche.	100.00	12.00	2.50	1.50	0.00	10.00	125.00	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

NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calorías	Carb. (g)	Grasas (g)	G. Sat (g)	Grasas Tot. (g)	Colest. (mg)	Sodio (mg)	Fibra (g)	Proteína (g)
Lechuga rallada (1/4 taza rallada)	2.52	0.54	0.03	0.00	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	4.40
Maíz en grano - con servicio pre-dish (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 - TRADICIONAL (4 onzas cucharada escurrida). Contiene leche.	118.66	24.94	1.22	0.06	0	0.04	43.76	1.18	3.44
Mantequilla de semilla de girasol (Sun Butter), mermelada y queso, caja (1 c/u) Contiene leche, trigo. Podría contener soya, gluten, semillas de girasol	575.00	60.00	27.50	6.50	0.00	19.00	770.00	7.00	22.00
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, 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
Mielón 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 - Primaria con servicio Pre-Dish (1 cada uno + 1 bolsa de chips). Contiene leche, soya, carne de res, cebolla.	329.43	23.12	17.18	5.33	1.99	59.42	379.67	3.29	19.69
Nachos con carne y queso - Primaria con servicio tradicional (1 cuch. de no. 16 de carne + 2 onzas de queso + 1 bolsa de chips). Contiene leche, trigo, soya, carne de res, maíz/productos derivados del maíz, cebolla.	406.40	26.33	22.12	7.49	2.01	68.55	566.39	3.32	23.48
Nachos con queso - Escuelas con servicio Pre-dish (1 c/u + 1 bolsa de chips) Contiene leche y soya.	191	21.02	7	2.53	0	15.19	408.5	2	8.07
Nachos de queso - Escuelas con servicio tradicional (1 cucharada de 4 onzas de queso + 1 bolsa de chips) Contiene leche, trigo, soya	344.94	27.45	16.94	6.87	0.03	33.44	761.93	2.07	15.66
Naranja fresca - TR1049 (1 naranja, 138 CT)	62.63	15.66	0.16	0.02	0.00	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 trozo) 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
Paquete de compota de manzana (1 c/u).	50.00	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00
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
Pavo de acción de gracias y aderezo - (1 onza) Contiene leche. Podría contener huevo, trigo,soya, gluten, pollo, maíz o derivados, cebolla.	610.98	61.24	29.30	13.06	0.11	45.99	1336.37	3.44	27.42
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 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	0.00	0.90	0.19	0.13
Pizza con albóndigas - (1 trozo) 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 queso - (1 trozo) 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 trozo) 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
Plátano (1 c/u).	121.04	31.06	0.45	0.15		0.00	1.36	3.54	1.48
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 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 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 Milk.	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 Milk, 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
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

NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calorías	Carb. (g)	Grasas (g)	G. Sat (g)	Grasas Tot. (g)	Colest. (mg)	Sodio (mg)	Fibra (g)	Proteína (g)
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 agríndice - (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
Salsa tártara -(2 onzas) 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 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 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 de tocino y huevo (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
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
Tajín - (1 c/u)	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	127.00	0.00	0.00
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 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 sin ranuras)	94.55	23.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.18	0.00
Tomate picado - (1 cucharada) Contiene tomate.	2.02	0.44	0.02	0.00		0.00	0.56	0.14	0.10
Tomate picado y lechuga rallada - (servida con los tacos) - (1 c/u). Contiene tomate.	6.05	1.26	0.08	0.01		0.00	2.06	0.52	0.34
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 Scopes 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 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 sin ranuras) Contiene leche.	80.54	16.27	0.12	0.09	0	0.07	117.64	4.28	3.17
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 Milk.	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
<b>ÍTEMS A LA CARTA</b>	<b>Calorías</b>	<b>Carb. (g)</b>	<b>Grasas (g)</b>	<b>G. Sat (g)</b>	<b>Grasas Tot. (g)</b>	<b>Colest. (mg)</b>	<b>Sodio (mg)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>
Copa de helado de chocolate - 1 c/u	70	12							
Copa de helado de vainilla - 1 c/u.	60	12							
Galleta de chispas de Chocolate - 1 c/u	177	29							
Goldfish integral - 1 c/u	100	14							
Mini sándwich de helado - 1 c/u.	120	12							
Rice Krispie - Integral - 1 c/u	160	30							

\*\*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\*\*