



## SEPTIEMBRE 2020 MENÚ DE DESAYUNOS Y ALMUERZOS DE SECUNDARIA

**DESAYUNO DE SECUNDARIA:** Precio regular \$1.25 // Precio reducido \$0.20 // Desayuno adulto/visitante \$2  
**ALMUERZO DE SECUNDARIA:** Precio regular \$2.50 // Precio reducido \$0.40 // Almuerzo adulto/visitante \$3.50

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7  <b>NO HAY CLASE</b>	8 <b>Tostada francesa</b>  Tacos suaves de carne Maíz asado Ensalada mixta Fruta a elección	9 <b>English Muffin de salchicha y queso</b>  Hot dog de pavo con chili y queso Camote frito Ensalada mixta Fruta a elección	10 <b>Bollo con pollo</b>  Pollo Teriyaki con arroz frito Ensalada picante de espinaca Verduras salteadas Rollito de verduras Fruta a elección	11 <b>Kolache de salchicha y queso</b>  Trozos de pollo Ensalada de col Bastoncitos de papa asada Fruta a elección
14 <b>Bollo integral de canela</b>  Papa asada y carne de cerdo desmenuzada Frijoles pinto sazonados Ensalada mixta Barritas de pan de ajo Fruta a elección	15 <b>Mini panqueques</b>  Tacos de carnitas de cerdo Maíz asado Ensalada mixta Fruta a elección	16 <b>Bollo de salchicha y queso</b>  Rollitos de lasaña Trocitos de zanahoria Ensalada mixta Fruta a elección Bollo de ajo	17 <b>Croissant de jamón y queso</b>  Pollo a la naranja con Lo Mein Brócoli al vapor Ensalada mixta Fruta a elección Rollito de verduras	18 <b>Kolache de salchicha y queso</b>  Nachos Frijoles negros sazonados Ensalada mixta Fruta a elección
21 <b>Bollo integral de canela</b>  Barritas de carne Puré de papa con salsa cremosa Ensalada mixta Fruta a elección Bollo de trigo Roll	22 <b>Mini panqueques</b>  Tacos suaves de carne Maíz asado Brócoli fresco Fruta a elección	23 <b>English Muffin de salchicha y queso</b>  Nachos de suprema de pollo Frijoles negros sazonados Ensalada mixta Fruta a elección Bollo de ajo	24 <b>Bollo con pollo</b>  Pollo Teriyaki con arroz frito Verduras mixtas Ensalada mixta Fruta a elección Rollito de verduras	25 <b>Croissant de salchicha y queso</b>  Barritas de pan rellenas de queso Trocitos de zanahoria Ensalada mixta Fruta a elección
28 <b>Bollo integral de canela</b>  Pasta china con pollo y verduras Zanahorias Brócoli al vapor Fruta a elección	29 <b>Mini panqueques con salchicha de pavo</b>  Tacos de carnitas de cerdo Maíz asado Ensalada mixta Fruta a elección	30 <b>Bollo de salchicha y queso</b>  Macarrones con queso Arvejas sazonadas Ensalada mixta Fruta a elección		

Esta es una institución proveedora y empleadora que ofrece igualdad de oportunidades.

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

**Un desayuno completo incluye:**

- 1 plato principal a elección
- 2 porciones de fruta O 1 porción de fruta y 1 jugo
- Leche (1%) o descremada de chocolate

**Disponible a diario para el desayuno:**

- Cereal integral  
(no disponible en algunas escuelas)
- Frutas mixtas
- Jugo de frutas 100%
- Leche regular de 1% o leche descremada de chocolate

**Un almuerzo completo incluye:**

- 1 plato principal
- 2 porciones de fruta
- 2 porciones de verdura
- Leche (1%) o descremada de chocolate

**Ensaladas como plato principal:**

*Todos los días: Ensalada con pollo asado (Caesar).*