



# OCTUBRE 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
			<b>1</b> Croissant de jamón y queso  Espagueti con albóndigas Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Fruta a elección Bollo de ajo	<b>2</b> Kolache de salchicha y queso  Sándwich de carne desmenuzada de cerdo Pepinos frescos del huerto Frijoles pinto sazonados Fruta a elección
<b>5</b> Bollo integral de canela  Barritas de pan rellenas de queso Ensalada mixta Frijoles pinto sazonados Fruta a elección	<b>6</b> Tostada francesa  Tacos suaves de carne Ensalada mixta Maíz asado Fruta a elección	<b>7</b> English Muffin de salchicha y queso  Hot Dog de pavo y chili con queso Ensalada mixta Camotes fritos Fruta a elección	<b>8</b> Bollo con pollo  Pollo Teriyaki con arroz frito Ensalada picante de espinaca Verduras salteadas Rollito de verdura Fruta a elección	<b>9</b> Croissant de salchicha y queso  Trozos de pollo Ensalada de coliflor Bastoncitos de papa asada Fruta a elección
<b>12</b> Bollo integral de canela  Papa asada y carne de cerdo desmenuzada Ensalada mixta Frijoles pinto sazonados Barritas de pan de ajo Fruta a elección	<b>13</b> Mini panqueques  Tacos de carnitas de cerdo Ensalada mixta Maíz asado Fruta a elección	<b>14</b> Bollo de salchicha y queso  Rollitos de lasaña Trocitos de zanahoria Ensalada mixta Fruta a elección Bollo de ajo	<b>15</b> Croissant de jamón y queso  Pollo a la naranja y Lo Mein Ensalada mixta Brócoli al vapor Fruta a elección Rollito de verdura	<b>16</b> Kolache de salchicha y queso  Nachos Ensalada mixta Frijoles negros sazonados Fruta a elección
<b>19</b> Bollo integral de canela  Barritas de bistec Ensalada mixta Puré de papa con salsa cremosa Fruta a elección Bollo integral	<b>20</b> Mini panqueques  Tacos suaves de carne Ensalada mixta Maíz asado Fruta a elección	<b>21</b> English Muffin de salchicha y queso  Nachos de suprema de pollo Ensalada mixta Frijoles negros sazonados Fruta a elección	<b>22</b> Bollo con pollo  Pollo Teriyaki con arroz frito Ensalada mixta Verduras mixtas Rollito de verdura Fruta a elección	<b>23</b> Croissant de salchicha y queso  Barritas de pan rellenas de queso Trocitos de zanahoria Ensalada mixta Fruta a elección
<b>26</b> Bollo integral de canela  Pasta china con pollo y verduras Zanahorias Brócoli al vapor Fruta a elección	<b>27</b> Mini panqueques y salchicha de pavo  Tacos de carnitas de cerdo Ensalada mixta Maíz asado Fruta a elección	<b>28</b> Bollo de salchicha y queso  Macarrones con queso Ensalada mixta Arvejas sazonadas Fruta a elección	<b>29</b> Croissant de jamón y queso  Espagueti con albóndigas Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Fruta a elección Bollo de ajo	<b>30</b> Kolache de salchicha y queso  Sándwich de carne desmenuzada de cerdo Pepinos frescos del huerto Frijoles pinto sazonados 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).