

**ANÁLISIS DE NUTRIENTES DE ARTÍCULOS DEL MENÚ DE SECUNDARIA (6-12)
2020-2021**

Servicios de Nutrición de Cy-Fair

NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calorías (Kcal)	Carb (g)
Apple Chips - (1 Bag)Contains Strawberries.	<i>Chips</i> de manzana (1 bolsa). Contiene fresas.	40.0	10.0
Apple Juice - (4 oz.)Contains Apples.	Jugo de manzana (4 oz.). Contiene manzanas.	60.0	14.0
Apple Spice Muffin - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Soy.	Muffin de manzana sazonada (1 c/u) Contiene leche, huevo, trigo y soya.	411.6	53.4
Apple, Red Delicious - (1 large (3-1/4" dia))Contains Apples.	Manzana Red Delicious (1 grande (3-1/4" de diámetro)). Contiene manzanas.	116.4	30.8
Applesauce Pouch - (1 ea.)	Compota de manzana individual (1 c/u)	50.0	15.0
Baby Carrots - (1 Bag)	Zanahoria (1 bolsa)	29.8	7.0
Bacon & Egg Breakfast Taco - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Turkey, Onion.	Taco de desayuno de tocino y huevo (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, pavo y cebolla.	233.6	18.8
Bacon Bits - Salad Bar - SB-6 (1 Tbsp.)Contains Turkey.	Bufé de ensalada, Trocitos de tocino (1 cucharada). Contiene pavo.	22.5	0.3
Bacon Bits (1 Tbsp.)Contains Turkey.	Trocitos de tocino (1 cucharada). Contiene pavo.	22.5	0.3
Bacon Cheeseburger - (1 ea.)Contains Milk, Wheat, Soy, Beef, Turkey.	Hamburguesa con queso y tocino. (1 c/u) Contiene leche, trigo, soya, carne de res y paco.	405.5	30.2
Bacon Mac & Cheese Pizza - LE59 (1 slice)Contains Milk, Wheat, Soy, Gluten, Corn/Corn Products, Turkey, Onion.	Pizza de macarrones con queso y tocino. LE59 (1 porción). Contiene leche, trigo, soya, gluten, maíz o productos derivados, pavo, cebolla.	491.0	44.6
Baked Beans - (4 fl oz slotted spoodle)	Frijoles cocidos. (cucharada de 4 onzas con ranuras)	158.3	33.9
Baked Potato (1 ea.)Contains Olives.	Papa horneada - (1 c/u). Contiene aceitunas.	306.1	65.6
Baked Potato w/ Broccoli & Cheese - (5 oz spoodle + 1 potato)Contains Milk, Wheat, Soy, Corn/Corn Products, Onion.	Papa horneada con Brócoli y queso (cucharada de 5 onzas + 1 papa) Contiene leche, trigo, soya, maíz y derivados, cebolla.	528.2	75.4
Baked Potato w/ Chili & Beans - (1/2 cup + baked potato + 1 oz cheese) Contains Milk, Beef. May contain Cayenne Pepper, Citrus, Onion.	Papa horneada con chili y frijoles (1/2 taza + papa + 1 onza de queso) Contiene leche y carne. Puede contener pimienta de cayena, cítrico, cebolla.	508.0	82.3
Baked Potato with Pulled Pork (3 1/2 oz. + baked potato)Contains Milk, Soy, Corn/Corn Products, Pork, Onion.	Papa horneada con carne de cerdo (3 1/2 onza + la papa horneada) Contiene leche, soya, maíz y productos derivados del maíz, cerdo y carne.	565.8	75.8
Baked Tostitos Scoops - (1 Bag)	<i>Chips</i> , Tostitos, <i>Baked Scoops</i> (1 bolsa)	110.0	19.0
Balsamic Dressing - (2 fl. oz.)Contains Olives.	Aderezo de vinagre balsámico - (2 onzas). Contiene aceitunas.	185.5	34.2
Banana - (1 ea.)Contains Banana.	Plátano (1 c/u). Contiene plátano	121.0	31.1
Banana Bread - (1 slice)Contains Milk, Egg, Wheat, Banana.	Pan de plátano (1 rebanada). Contiene leche, huevo, trigo y plátano.	200.0	37.9
BBQ Beef on Bun - (1 no. 8 scoop on bun)Contains Wheat, Soy, Beef.	Carne de res en salsa BBQ sobre bollo- (1 porción sobre bollo) Contiene trigo, soya y carne de res.	390.0	50.0
BBQ Chicken - (1 Thigh or 1 breast or 2 legs)Contains Milk, Soy, Gluten. May contain Cayenne Pepper, Corn/Corn Products, Onion.	Pollo en salsa BBQ - (1 muslo o 1 pechuga o 2 patas) Contiene leche, soya y gluten. Podría contener pimienta de cayena, maíz o productos derivados del maíz, cebolla.	251.2	9.8
BBQ Chicken & Jalepeno Pizza (1 slice)Contains Milk, Wheat, Soy, Chicken, Corn/Corn Products, Onion.	Pizza de pollo BBQ y jalapeño (una porción). Contiene leche, trigo, soya, pollo, maíz y productos derivados del maíz, cebollas.	420.2	38.5
BBQ Chicken Sandwich (1 no. 8 scoop on bun)Contains Wheat, Soy, Chicken, Tomatoes.	Sándwich de pollo en salsa BBQ -(1 cucharada No. 8 sobre bollo) Contiene trigo, soya, pollo y tomate.	323.8	46.6
BBQ Sauce Dip - (1 pkg.)	Salsa BBQ (1 paquete)	40.0	10.0
Beef and Cheese Nachos - HIGH SCHOOL - (1 no. 16 scoop meat + 1 no. 8 scoop cheese + 2 oz chips)Contains Milk, Wheat, Soy, Beef. May contain Cayenne Pepper, Corn/Corn Products, Rice, Sunflower Seeds, Onion.	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. Podría contener pimienta de cayena, maíz y derivados, arroz, semillas de girasol, cebolla.	641.3	52.9
Beef and Cheese Nachos - MIDDLE SCHOOL - (1 no. 16 scoop meat + 1 no. 16 scoop cheese + 2 oz chips)Contains Milk, Wheat, Soy, Beef. May contain Cayenne Pepper, Corn/Corn Products, Rice, Sunflower Seeds, Onion.	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. Podría contener pimienta de cayena, maíz y derivados, arroz, semillas de girasol, cebolla.	523.8	48.7
Beef Soft Tacos - (2 tortillas + no. 10 scoop meat + 1/2 oz cheese)Contains Milk, Wheat, Beef. May contain Cayenne Pepper, Onion.	Tacos suaves de carne de res (2 tortillas + cucharada No. 10 de carne + 1/2 onza de queso). Contiene leche, trigo y carne de res. Podría contener pimienta de cayena y cebolla.	469.4	41.4
Beef Soft Tacos (2 tacos)Contains Wheat, Beef. May contain Cayenne Pepper, Onion.	Tacos suaves de carne de res (2 tortillas). Contiene trigo y carne de res. Podría contener pimienta de cayena y cebolla.	428.9	40.3

Los menús están sujetos a cambios.

Para obtener el análisis de nutrientes más actualizado, visite: SchoolCafe.com.

Si tiene preguntas, contacte a Katie Barckholtz llamando al 281-517-2031.

ANÁLISIS DE NUTRIENTES DE ARTÍCULOS DEL MENÚ DE SECUNDARIA (6-12)

Servicios de Nutrición de Cy-Fair

2020-2021

Berry Cobbler - (1 #6 scoop)Contains Milk, Wheat, Soy, Berries (all kinds), Corn/Corn Products.	<i>Cobbler</i> de frutos rojos (1 cucharada #6) Contiene leche, trigo, soya, frutos rojos (de todo tipo), maíz/productos derivados del maíz.	282.4	52.9
Blueberry Banana Muffin - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Soy, Banana, Berries (all kinds).	<i>Muffin</i> de arándano y plátano (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya, plátano y frutos rojos (de todo tipo).	291.7	53.5
Breaded Chicken Sandwich - (1 ea.)Contains Milk, Wheat, Soy.	Sándwich de pollo empanizado (1 c/u) Contiene leche, trigo y soya.	379.0	44.0
Breadsticks for Entree Salad - 1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat.	Bastones de pan para la ensalada de plato principal (1 c/u) Contiene leche, huevo y trigo.	127.9	22.2
Breakfast Round - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Soy.	Pan de desayuno <i>Breakfast Round</i> (1 c/u) Contiene leche, huevo, trigo y soya.	270.0	44.0
Item Name (Serving Size)	NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calories (Kcal)	Carb (g)
Breakfast Taco - (2 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Turkey.	Taco de desayuno (2 c/u). Contiene leche, huevo, trigo y pavo.	433.3	39.1
Broccoli Salad - (1 #8 scoop)Contains Milk, Egg, Soy, Carrot, Mustard, Turkey, Onion.	Ensalada de brócoli (1 cucharada #8) Contiene leche, huevo, soya, zanahoria, mostaza, pavo, cebolla.	82.0	9.3
Brown Gravy - (1 fl. oz.)Contains Milk. Processed in a facility that also processes Egg, Wheat, Soy, Gluten, Beef.	Salsa cremosa de carne (1 onza). Contiene leche. Procesado en una instalación que también procesa huevo, trigo, soya, gluten y carne de res.	0.3	0.1
Brown Rice Pilaf - (1 #8 scoop)Contains Chicken, Onion.	Arroz integral Pilaf (1 cucharada #8). Contiene pollo, cebollas.	113.1	22.8
Carrot & Broccoli Slaw - (4 fl oz solid spoodle)Contains Broccoli, Carrot, Olives.	Ensalada de zanahoria y brócoli (cucharada de 4 onzas) Contiene brócoli, zanahoria, aceitunas.	31.3	5.8
Carrots - Salad Bar - (2 OZ SPOODLE)Contains Carrot.	Bufé de ensalada, zanahorias (cucharada de 2 onzas).	11.6	2.7
Cheddar Jalapeno Cornbread - (1 slice)Contains Milk. May contain Egg, Wheat, Soy, Gluten, Corn/Corn Products.	Pan de maíz con queso cheddar y jalapeño (1 porción). Contiene leche. Podría contener huevo, trigo, soya, gluten, maíz/productos derivados del maíz.	204.3	28.9
Cheese Croissant - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Soy.	Croissant de queso (1 cada uno). Contiene leche, huevo, trigo y soya.	301.5	33.0
Cheese Enchiladas - (1 ea.)Contains Milk, Wheat, Soy. May contain Cayenne Pepper, Citrus, Onion.	Enchiladas de queso, (1 c/u). Contiene leche, trigo, soya. Puede contener pimienta de cayena, cítricos y cebolla.	494.9	46.0
Cheese Enchiladas - (2 ea.)Contains Milk, Wheat, Soy. May contain Cayenne Pepper, Citrus, Onion.	Enchiladas de queso, (2 c/u). Contiene leche, trigo, soya. Puede contener pimienta de cayena, cítricos y cebolla.	432.3	46.4
Cheese Nachos - HIGH SCHOOLS - (4 fl oz Cheese +2 oz chips)Contains Milk, Wheat, Soy, Corn/Corn Products, Rice, Sunflower Seeds, Onion.	Nachos con queso - ESCUELA SECUNDARIA (4 onzas de queso + 2 onzas de <i>chips</i>). Contiene leche, trigo, soya, maíz y productos derivados, arroz, semillas de girasol, cebolla.	498.2	49.0
Cheese Nachos - MIDDLE SCHOOLS - (1 4 OZ SPOODLE CHEESE + 1 BAG OF CHIPS)Contains Milk, Wheat, Soy, Corn/Corn Products, Onion.	Nachos con queso - ESCUELA INTERMEDIA (1 cucharada de 4 onzas de queso + 1 bolsa de <i>chips</i>). Contiene leche, trigo, soya, maíz y productos derivados, cebolla.	344.9	27.5
Cheese Pizza - (1 slice)Contains Milk, Wheat, Soy.	Pizza de queso - (1 porción). Contiene leche, trigo, soya.	340.0	31.0
Cheese Stuffed Breadsticks - (2 ea.)Contains Milk, Wheat, Soy.	Bastones de pan rellenos de queso - (2 c/u). Contiene leche, trigo y soya.	287.8	30.0
Cheeseburger - (1 ea.)Contains Milk, Wheat, Soy, Beef.	Hamburguesa con queso - (1 c/u). Contiene leche, trigo, soya y carne de res.	385.5	30.2
Chef's Salad Entrée (1 ea.)Contains Milk, Egg, Soy, Carrot, Turkey.	Ensalada del chef, plato principal (1 c/u). Contiene leche, huevo, soya, zanahoria y pavo.	368.0	20.3
Chicken & Vegetable Pot Stickers (6 ea.)Contains Olives.	Pasta china de pollo y vegetales (6 c/u). Contiene aceitunas.	299.0	31.6
Chicken Alfredo - (1 no. 6 scoop noodles + no. 6 scoop chicken)Contains Milk, Wheat, Soy, Gluten, Chicken.	Pollo a la Alfredo (1 cucharada No. 6 de pasta + cucharada No. 6 de pollo). Contiene leche, trigo, soya, gluten y pollo.	323.6	44.7
Chicken Biscuit - (1 ea.)Contains Milk, Wheat, Soy, Chicken.	Bollo con pollo (1 c/u). Contiene leche, trigo, soya y pollo.	278.0	31.3
Chicken Caesar Entree Salad (1 ea.)Contains Milk, Egg, Fish, Wheat, Soy, Chicken	Ensalada Cesar con pollo. Plato principal (1 c/u) Contiene leche, huevo, pescado, trigo, soya y pollo.	479.4	17.7
Chicken Chunks - (3 3/4 oz.)Contains Milk, Wheat, Soy, Chicken.	Trocitos de pollo (3 3/4 onzas) Contiene leche, trigo, soya y pollo.	207.9	15.0
Chicken Sandwich - (1 ea.)Contains Milk, Wheat, Soy.	Bollo con pollo (1 c/u) Contiene leche, trigo, soya.	379.0	44.0
Chicken Supreme Nachos - HIGH SCHOOL - (1 #12 scoop chicken + 4 oz spoodle cheese + 2 oz chips)Contains Milk, Wheat, Soy, Corn/Corn Products, Rice, Olives, Sunflower Seeds, Tomatoes, Onion.	Nachos con suprema de pollo. ESCUELA SECUNDARIA (1cucharada #12 de pollo + 4 onzas de queso + 2 onzas de chips). Contiene leche, trigo, soya, maíz y productos derivados, arroz, aceitunas, semillas de girasol, tomate, cebolla.	618.1	51.0
Chicken Supreme Nachos - MIDDLE SCHOOL (1 #16 scoop of chicken + #16 scoop of cheese + 2 oz chips)Contains Milk, Wheat, Soy, Chicken, Corn/Corn Products, Rice, Olives, Sunflower Seeds, Tomatoes, Onion.	Nachos con suprema de pollo. ESCUELA INTERMEDIA (1 cucharada #16 de pollo + cucharada #16 de queso + 2 onzas de chips). Contiene leche, trigo, soya, maíz y productos derivados, arroz, aceitunas, semillas de girasol, tomate, cebolla.	515.3	47.8
Chicken Teriyaki - (1 #10 scoop)Contains Wheat, Soy.	Pollo Teriyaki (1 cucharada de #10). Contiene trigo y soya.	123.8	9.5
Chili & Beans (1 c.)Contains Beef. May contain Cayenne Pepper, Citrus, Onion.	Frijoles y Chili (1 taza). Contiene carne de res. Puede contener pimienta de cayena, cítricos, cebolla.	281.7	29.4

Los menús están sujetos a cambios.

Para obtener el análisis de nutrientes más actualizado, visite: SchoolCafe.com.

Si tiene preguntas, contacte a Katie Barckholtz llamando al 281-517-2031.

ANÁLISIS DE NUTRIENTES DE ARTÍCULOS DEL MENÚ DE SECUNDARIA (6-12)

Servicios de Nutrición de Cy-Fair

2020-2021

Item Name (Serving Size)	NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calories (Kcal)	Carb (g)
Chili Cheese Turkey Hot Dog - (1 hot dog + 1 fl oz chili + 1 fl oz cheese)Contains Milk, Wheat, Beef. May contain Cayenne Pepper, Onion.	<i>Hot Dog</i> con queso y chili (1 <i>hot dog</i> + 1 onza líquida de chili + 1 onza líquida de queso). Contiene leche, trigo, carne de res. Puede contener pimienta de cayena, cebolla.	301.5	24.9
Chimichurri Chicken - (1 Thigh or 1 breast or 2 legs)Contains Milk, Olives.	Pollo Chimichurri (1 muslo o 1 pechuga o 2 patas). Contiene leche, aceitunas.	373.2	6.4
Chorizo & Egg Breakfast Taco - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Soy, Onion.	Taco de desayuno de chorizo y huevo (1 c/u) Contiene leche, huevo, trigo, soya y cebolla.	210.1	18.8
Chorizo Mac & Cheese - (2 #12 scoop)Contains Milk, Wheat, Soy, Gluten, Corn/Corn Products, Onion.	Macarrones con queso y chorizo (2 cucharadas #12). Contiene leche, trigo, soya, gluten, maíz/productos derivados del maíz, cebolla.	342.3	36.1
Cilantro Brown Rice - (1 #8 scoop)Contains Chicken, Onion.	Arroz integral con cilantro (1 cucharada #8). Contiene pollo, cebolla.	112.5	23.0
Cinnamon Rice Chex Cereal Bowl (1 ea.)	Tazón de cereal <i>Cinnamon Rice Chex</i> (1 c/u)	197.5	47.4
Cinnamon Toast Crunch Cereal Bowl - (1 ea.)Contains Wheat, Soy.	Tazón de cereal <i>Cinnamon Toast Crunch</i> (1 c/u). Contiene trigo, soya.	230.0	44.0
Citrus Salad - (4 fl oz solid spoodle)Contains Citrus, Grapefruit.	Ensalada Cítrica (1 cucharada de 4 onzas). Contiene cítricos y pomelo.	61.5	15.1
Clementines - (2 ea.)Contains Citrus, Oranges/Orange Juice.	Clementinas - (2 c/u) Contiene cítricos, naranjas/jugo de naranja.	37.1	9.3
Cole Slaw - (4 fl oz solid spoodle)Contains Soy.	Ensalada de repollo - (1 cucharada de 4 onzas). Contiene soya.	53.8	7.0
Item Name (Serving Size)	NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calories (Kcal)	Carb (g)
Corn - Salad Bar - (2 OZ SPOODLE)	Maíz, bufé de ensalada (cucharada de 2 onzas)	38.2	7.9
Cornbread - G5 MILK (1 slice)Contains Milk. May contain Egg, Wheat, Soy, Gluten	Pan de maíz - Leche G5 (1 porción). Contiene leche. Podría contener huevo, trigo, soya, gluten.	184.5	27.9
Cornbread Dressing - Thanksgiving (1 #16 scoop)Contains Milk. May contain Egg, Wheat, Soy, Gluten, Chicken, Onion.	Aderezo de pan de maíz. Día de Acción de Gracias (1 cucharada #16). Contiene leche. Podría contener huevo, trigo, soya, gluten, pollo, cebolla.	123.0	15.9
Cran Apple Spinach Salad - (8 fl oz solid spoodle)Contains Apples.	Ensalada de espinaca, manzana y arándano (cucharón de 8 onzas líquidas). Contiene manzanas.	22.5	5.3
Cranberry Apple Entrée Salad (1 ea.)Contains Milk, Soy, Apples, Chicken, Olives	Ensalada de manzana y arándanos, plato principal - (1 c/u). Contiene leche, soya, manzana, pollo, aceitunas.	709.9	105.7
Cranberry Sauce (1 Tbsp.)Processed in a facility that also processes Milk, Wheat, Soy.	Salsa de arándanos (1 cucharada). Procesado en instalaciones que también procesa leche, trigo, soya.	102.2	25.5
Croutons (2 Tbsp.)Contains Milk, Wheat, Soy.	<i>Croutons</i> - (2 cucharadas). Contiene leche, trigo, soya.	35.2	4.0
Cucumber Salad - (1/2 cup scoop)Contains Olives, Onion.	Ensalada de calabacín (1/2 taza de cuchara). Contiene aceitunas, cebolla.	27.3	2.0
Cucumbers - Salad Bar (2 OZ SPOODLE)Contains Cucumber/Pickles.	Pepinos, bufé de ensalada (cucharón de 2 onzas). Contiene pepino/pepinillo.	5.6	1.4
Cy-Fair Sauce - (2 fl. oz.)Contains Egg, Soy.	Salsa Cy-Fair (2 onzas líquidas). Contiene huevo, soya.	248.6	38.5
Diced Apples - (4 fl oz solid spoodle)Contains Apples.	Manzanas picadas (cucharada de 4 onzas). Contiene manzana.	32.2	8.7
Diced Carrots - (4 fl oz slotted spoodle)Contains Milk, Onion.	Zanahoria picadas (cuchara con ranuras de 4 onzas). Contiene leche, cebolla.	51.6	9.1
Diced Pears - (4 fl oz solid spoodle)	Peras picadas (cucharada de 4 onzas).	80.0	19.0
Diced Red Onions - (2 Tbsp.)Contains Onion.	Cebollas moradas picadas (2 cucharadas). Contiene cebolla.	7.0	1.6
Diced Tomatoes - (1 Tbsp.)Contains Tomatoes.	Tomates picados (1 cucharada). Contiene tomates.	2.0	0.4
Egg, Bacon & Cheese English Muffin (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Soy, Turkey	<i>English Muffin</i> de huevo, tocino y queso (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo soya, pavo.	250.5	26.0
Egg, Bacon Spinach Entrée Salad (1 ea.)Contains Milk, Egg, Soy, Mustard, Turkey	Ensalada de entrada de espinaca, tocino y huevo (1 c/u). Contiene leche, huevo, soya, mostaza, pavo.	471.8	54.7
Egg, Ham & Cheese Croissant (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Soy, Turkey.	<i>Croissant</i> de huevo, jamón y queso (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya, pavo.	246.8	26.2
Egg, Ham & Cheese English Muffin (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Soy, Turkey	<i>English Muffin</i> de huevo, jamón y queso (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo soya, pavo.	246.8	26.2
Fish Nuggets - (4 ea.)Contains Milk, Egg, Fish, Wheat, Soy, Gluten.	<i>Nuggets</i> de pescado (4 c/u). Contiene leche, huevo, pescado, trigo, soya, gluten.	250.0	19.0
Fish Sandwich - (1 ea.)Contains Fish, Wheat, Soy.	Sándwich de pescado (1 c/u). Contiene pescado, trigo, soya.	380.0	49.0
Fish Sticks - (4 ea.)Contains Fish, Wheat, Soy.	Bastones de pescado (4 c/u). Contiene pescado, trigo, soya.	200.0	17.0
Flour Tortillas (2 ea.)Contains Wheat.	Tortillas de trigo (2 c/u). Contiene trigo.	164.7	28.0
French Toast - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Soy.	Tostada francesa - (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya.	240.0	38.0
Fresh Apple Slices - (1 ea.)Contains Apples.	Rebanadas de manzana fresca (1 c/u). Contiene manzanas.	29.0	7.8
Fresh Bell Pepper Sticks - (1/2 c.)	Bastoncitos de pimiento fresco (1/2 taza)	11.3	2.6
Fresh Berries - F4 (1 no.16 scoop blueberries + 1 no. 16 scoop strawberries)Contains Berries (all kinds).	Frutos del bosque frescos. F4 (1 cucharada no. 16 de arándano + 1 cucharada no. 16 de fresas). Contiene frutos del bosque (de todo tipo).	40.4	10.1

Los menús están sujetos a cambios.

Para obtener el análisis de nutrientes más actualizado, visite: SchoolCafe.com.

Si tiene preguntas, contacte a Katie Barckholtz llamando al 281-517-2031.

ANÁLISIS DE NUTRIENTES DE ARTÍCULOS DEL MENÚ DE SECUNDARIA (6-12)

Servicios de Nutrición de Cy-Fair

2020-2021

Fresh Broccoli - (1 #8 scoop)	Brócoli fresco (1 cucharada #8)	9.5	1.8
Fresh Cantaloupe Chunks - (4 fl oz solid spoodle)	Trozos de melón fresco (cucharada de 4 onzas líquidas).	30.8	7.4
Fresh Cilantro - (1 Tbsp.)	Cilantro fresco (1 cucharada)	0.2	0.0
Fresh Cucumber Slices - (7 slice)	Rebanadas de pepino fresco (7 rebanadas).	14.9	3.6
Fresh Cucumbers (1/2 c.)Contains Cucumber/Pickles.	Pepino fresco (1/2 c.). Contiene pepinos/pepinillos.	11.3	2.7
Fresh Grape Tomato Medley - (1/2 c.)	Mezcla de tomate en forma de pera (1/2 c.)	15.3	3.3
Fresh Mixed Fruit - (1 ea.)Contains Cantaloupe.	Fruta mixta fresca (1 c/u). Contiene melón.	31.0	8.0
Fresh Mixed Fruit - (4 fl oz solid spoodle)Contains Cantaloupe.	Fruta mixta fresca (cucharada de 4 onzas líquidas). Contiene melón.	31.0	8.0
Fresh Orange - (1 ea.)	Naranja fresca (1 c/u).	62.6	15.7
Fresh Pineapple Chunks - (4 fl oz solid spoodle)	Trozos de piña fresca (cucharada de 4 onzas líquidas).	45.4	11.9
Fresh Romanesco, Cauliflower & Broccoli Salad - (1 #8 scoop)Contains Broccoli.	Ensalada de romanesco, coliflor y brócoli fresco (1 cucharada #8). Contiene brócoli.	33.1	6.5
Fresh Strawberries - (4 fl oz solid spoodle)Contains Berries (all kinds).	Fresas frescas (cucharada de 4 onzas líquidas). Contiene frutos del bosque (de todo tipo).	29.0	7.0
Fresh Tomato Medley - V54 PD (1 ea.)	Mezcla de tomates frescos. V54 PD (1 c/u)	6.1	1.3
Frito Pie - (6 fl. Oz. + 1 oz. chips)Contains Beef. May contain Cayenne Pepper, Citrus, Corn/Corn Products, Onion.	Pie de Frito (6 fl. Oz. + 1 onza de <i>chips</i>). Contiene carne de res. Puede contener pimienta de cayena, cítricos, maíz/productos de maíz, cebolla.	325.7	42.2
Frosted Cinnamon Flakes Cereal - (1 ea.)Contains Wheat.	Cereal <i>Frosted Cinnamon Flakes</i> (1 c/u). Contiene trigo.	200.0	48.0
Frosted Shredded Wheat Cereal - (1 ea.)Contains Wheat.	Cereal <i>Frosted Shredded Wheat</i> (1 c/u). Contiene trigo.	200.0	46.0
Fruit & Yogurt Parfait (1 ea.)Contains Milk, Corn/Corn Products, Sunflower Seeds	Parfait de fruta y yogur (1 c/u). Contiene leche, maíz/productos derivados, semillas de girasol	362.4	62.2
Item Name (Serving Size)	NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calories (Kcal)	Carb (g)
Gala Apple - (1 large (3- 1/4" dia))Contains Apples.	Manzana Gala (1 grande (3-1/4 pulgadas de diámetro)). Contiene manzanas.	116.4	30.8
Garbanzo Beans - Salad Bar (2 OZ SPOODLE)	Garbanzos. Bufé de ensalada (Cucharada de 2 onzas)	65.0	10.8
Garden Fresh Kale slaw, (1 ea.)Contains Soy, Apples, Broccoli, Carrot.	Ensalada rallada de repoyo rizado fresco (1 c/u). Contiene soya, manzanas, brócoli, zanahoria.	45.5	6.0
Garden Salad - (8 fl oz solid spoodle)Contains Carrot, Tomatoes.	Ensalada mixta (1 cucharada de 8 onzas) Contiene zanahoria, tomates.	19.4	4.2
Gardenburger Veggie Burger (1 ea.)Contains Milk, Wheat, Soy.	Hamburguesa de vegetales (1 c/u). Contiene leche, trigo, soya.	244.5	36.1
Garlic Breadsticks - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat.	Bastones de pan al ajo (1 c/u). Contiene leche, trigo, huevo.	127.9	22.2
Garlic Roll (1 ea.)Contains Milk, Egg.	Bollo de ajo (1 c/u). Contiene leche, huevo.	126.6	21.7
Goldfish (1 ea.)Contains Milk, Wheat, Gluten.	Goldfish (1 c/u). Contiene leche, trigo, gluten.	100.0	14.0
Granny Smith Apple - (1 large (3-1/4" dia))Contains Apples.	Manzana Granny Smith - (1 grande (3-1/4 pulgadas de diámetro)) Contiene manzanas	116.4	30.8
Grape Jelly - (1 ea.)	Mermelada de uva (1 c/u).	35.0	9.0
Green & Red Grapes - (1 #8 scoop)	Uvas verdes y rojas (1 cucharada #8).	60.8	15.6
Green Onions (1 #30 scoop)Contains Onion.	Cebolleta (1 cucharada #30). Contiene cebolla.	3.0	0.6
Grilled Cheese Croissant - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Soy.	<i>Croissant de queso</i> (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya.	301.5	33.0
Grilled Chicken Club Sandwich - (1 ea.)Contains Milk, Wheat, Soy, Turkey.	<i>Sándwich Club</i> de pollo asado (1 c/u). Contiene leche, trigo, soya, pavo.	360.0	30.0
Grilled Chicken Sandwich - (1 ea.)Contains Wheat, Soy.	Sándwich de pollo asado (1 c/u) Contiene trigo, soya.	260.0	30.0
Ham & Cheese Croissant - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Soy, Turkey.	<i>Croissant</i> de jamón y queso (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya, pavo.	270.5	31.5
Ham & Cheese English Muffin (1 ea.)Contains Milk, Wheat, Soy, Turkey.	<i>English Muffin</i> de jamón y queso (1 c/u). Contiene leche, trigo, soya, pavo.	210.5	25.5
Hamburger -(1 ea.)Contains Wheat, Soy, Beef.	Hamburguesa (1 c/u). Contiene trigo, soya, carne de res.	345.0	29.2
Hatch Green Chili Tamales - (2 ea.)Contains Milk, Corn/Corn Products.	Tamales con chile verde atch (2 c/u). Contiene leche, maíz y productos derivados.	320.0	34.0
Hawaiian Pizza (1 slice)Contains Milk, Wheat, Soy, Turkey.	Pizza hawaiana (1 ración). Contiene leche, trigo, soya, pavo.	408.3	34.3
Homestyle Chicken Tenders - (4 2/3 oz.)Contains Milk, Wheat, Soy.	<i>Tenders</i> de pollo caseros - (4 2/3 onzas). Contiene leche, trigo, soya.	387.9	22.2
Honey Mustard (1 fl. oz.)Contains Mustard.	Mostaza miel (1 onza) Contiene mostaza	99.8	23.7
Honey Mustard Dip - (1 pkg.)Contains Egg, Soy.	Salsa de mostaza y miel (1 paquete). Contiene huevo, soya.	80.0	7.0
Honey Scooters Cereal - (1 ea.)Contains Wheat.	Cereal Honey Scooters (1 c/u). Contiene trigo.	219.4	45.2
Honey Sriracha Chicken - (1 1 Thigh or 1 Breast or 1 Leg +Wing)Contains Milk.	Pollo a la miel y Sriracha (1 muslo/pechuga/pata + ala). Contiene leche.	459.3	51.5
Hot Dog - (1 ea.)Contains Milk, Wheat.	<i>Hot Dog</i> (1 c/u) Contiene leche, trigo.	230.0	21.0
Hot Green "Finch Fire" Salsa - (1 fl. oz.)Contains Soy, Tomatoes, Onion.	Salsa verde picante "Finch Fire" (1 onza líquida). Contiene soya, tomates, cebolla.	12.0	1.8
House Vinaigrette Dressing (1 fl. oz.)Contains Mustard, Olives, Onion.	Aderezo vinagreta de la casa (1 onza). Contiene mostaza, aceitunas, cebolla	109.4	0.5

Los menús están sujetos a cambios.

Para obtener el análisis de nutrientes más actualizado, visite: SchoolCafe.com.

Si tiene preguntas, contacte a Katie Barckholtz llamando al 281-517-2031.

ANÁLISIS DE NUTRIENTES DE ARTÍCULOS DEL MENÚ DE SECUNDARIA (6-12)

Servicios de Nutrición de Cy-Fair

2020-2021

Hummus Lunch Box - (1 ea.)Contains Milk, Wheat, Soy, Chickpeas, Citrus, Sesame, Olives.	Caja de almuerzo con hummus (1 c/u) Contiene leche, trigo, soya, garbanzos, cítricos, sésamo, aceitunas.	349.8	51.0
Hummus, 3 oz. (1 ea.)Contains Chickpeas, Citrus, Sesame, Olives.	Hummus, 3 onzas (1 c/u). Contiene garbanzos, cítricos, sésamo, aceitunas.	110.0	18.0
Jalapenos - (1 #16 scoop)	Jalapeños (1 cucharada #16)	5.0	1.0
Juice, 100% Fruit Punch, 6 OZ, After School Snack Program Only. Contains Apples	Jugo, 100% jugo de frutas, 6 onzas, solo para el programa de refrigerios después del horario escolar. Contiene manzanas.	90.0	5.0
Kale Slaw (1 #8 scoop)Contains Soy, Apples, Broccoli, Carrot.	Ensalada rallada de repollo rizado (cucharada 1 #8). Contiene soya, manzanas, brócoli, zanahoria.	45.5	6.0
Ketchup - (1 pkg.)	Ketchup (1 paquete).	10.0	3.0
Key Lime - (1 ea.)Contains Citrus.	Lima (1 c/u). Contiene cítrico.	3.0	1.1
Kimchi Slaw (4 fl oz solid spoodle)Contains Fish, Carrot, Cayenne Pepper, Onion	Ensalada Kimchi (cucharada sólida de 4 onzas líquidas). Contiene pescado, zanahoria, pimienta de cayena, cebolla.	30.2	7.1
Korean BBQ Oven Roasted Chicken - (1 Thigh or 1 breast or 2 legs)Contains Milk, Soy, Corn/Corn Products, Sesame, Onion.	Pollo al horno al BBQ coreano - (1 muslo o 1 pechuga o 2 patas). Contiene leche, soya, maíz o derivadas, ajonjolí, cebolla.	288.0	20.5
Lasagna - (1 slice)Contains Milk, Soy, Beef, Cayenne Pepper, Citrus, Corn/Corn Products, Olives, Onion.	Lasaña (1 porción). Contiene leche, soya, carne de res, pimienta de cayena, cítricos, maíz o derivados, aceitunas, cebolla	434.8	44.2
Lasagna Rolls (1 ea.)Contains Milk, Wheat, Soy, Gluten, Cayenne Pepper, Citrus, Corn/Corn Products, Olives, Onion.	Rollitos de lasaña (1 c/u). Contiene leche, trigo, soya, gluten, pimienta de cayena, cítrico, maíz y productos derivados de maíz, aceitunas, cebolla.	327.3	40.3
Lasagna w/ Italian Sausage (1 slice)Contains Milk, Soy, Beef, Cayenne Pepper, Citrus, Corn/Corn Products, Olives, Onion.	Lasaña con salchicha italiana (1 porción). Contiene leche, soya, carne de res, pimienta de cayena, cítricos, maíz/derivados del maíz, aceitunas, cebolla.	469.2	47.0
Lettuce - Salad Bar - (8 OZ SPOODLE)	Lechuga. Bufé de ensalada (Cucharada de 8 onzas).	7.0	1.4
Lettuce - Salad Bar (8 OZ SPOODLE)	Lechuga. Bufé de ensalada (Cucharada de 8 onzas).	7.0	1.4
Lime Cabbage Slaw - (1 4 oz. spoodle)Contains Citrus.	Ensalada de repollo con lima (1 cucharada de 4 onzas). Contiene cítrico.	17.4	4.2
Item Name (Serving Size)	NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calories (Kcal)	Carb (g)
Lo Mein - (1 #8 scoop)Contains Wheat, Soy, Gluten, Broccoli, Carrot, Chicken, Corn/Corn Products, Sesame, Onion.	Lo Mein - (1 cucharada #8). Contiene trigo, soya, gluten, brócoli, zanahoria, pollo, maíz/productos derivados del maíz, ajonjolí, cebolla.	173.2	37.4
Macaroni & Cheese - (2 #8 scoop)Contains Milk, Wheat, Soy, Gluten, Corn/Corn Products, Onion.	Macarrones con queso (2 cucharadas #8). Contiene leche, trigo, soya, gluten, maíz/productos derivados del maíz, ccebolla.	558.8	53.9
Mandarin Chicken Entrée Salad - FPC- SA230 (1 ea.)Contains Wheat, Soy, Carrot, Chicken, Sesame.	Ensalada de entrada de pollo estilo mandarín -FPC- SA230 (1 c/u). Contiene trigo, soya, zanahoria, pollo, ajonjolí.	505.9	74.2
Mandarin Oranges - (4 fl oz solid spoodle)	Naranjas mandarinas - (cucharada de 4 onzas sin ranuras)	70.0	17.0
Mandarin, Grape & Apple Fruit Salad (1 #8 scoop)Contains Apples.	Ensalada de frutas de mandarina, uva y manzana (1 cucharada #8). Contiene manzana.	62.4	15.6
Marinara Sauce - (2 fl. oz.)Contains Cayenne Pepper, Citrus, Corn/Corn Products, Olives, Onion.	Salsa marinara (2 onzas). Contiene pimientas de cayena, cítricos, maíz/productos de maíz, aceitunas, cebolla.	36.6	6.3
Mashed Potatoes - (1 #8 scoop)Contains Milk.	Puré de papa (1 cucharada #8). Contiene leche.	96.8	19.4
Mayonnaise - (1 ea.)Contains Egg, Soy.	Mayonesa (1 c/u). Contiene huevo, soya.	90.0	0.0
Meat & Cheese Nachos - ALTERNATIVE CAMPUS ONLY - (1 EACH + 2 BAGS CHIPS)Contains Milk, Soy, Beef. May contain Cayenne Pepper, Onion.	Nachos con carne y queso. SOLO EN ESCUELAS ALTERNATIVAS. (1 c/u + 2 bolsas de <i>chips</i>) Contiene leche, soya, carne de res. Puede contener pimienta de cayena, cebolla.	443.62 (M)	44.08(M)
Meat Lovers Pizza (1 slice)Contains Milk, Wheat, Soy, Beef, Pork, Turkey.	Pizza para los amantes de la carne (1 ración). Contiene leche, trigo, soya, carne de res, cerdo, pavo.	387.7	31.5
Meatball Sub - (1 ea.)Contains Milk, Wheat, Soy, Beef, Cayenne Pepper, Citrus, Corn/Corn Products, Olives, Onion.	Sándwich de albóndiga (1 c/u). Contiene leche, trigo, soya, carne de res, pimientas de cayena, cítricos, maíz/productos derivados del maíz, aceitunas, cebolla.	349.2	32.1
Milk, 1% White, 11 oz (1 ea.)Contains Milk.	Leche con 1% de grasa, 11 onzas (1 c/u). Contiene leche.	140.0	16.0
Milk, Chocolate, Fat-free, 11 oz (1 ea.)Contains Milk.	Leche de chocolate, descremada, 11 onzas (1 c/u). Contiene leche.	200.0	38.0
Mini Cinnamon Animal Crackers - (1 pkg.)Contains Wheat, Soy.	Galletas Mini Cinnamon Animal (1 paquete). Contiene trigo, soya.	100.0	18.0
Mini Corn Dogs - (6 ea.)Contains Egg, Wheat, Soy, Chicken.	Mini <i>corn dogs</i> (6 c/u). Contiene huevo, trigo, soya, pollo.	271.3	30.1
Mini Pancakes - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat.	Mini panqueques (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo.	220.0	40.0

Los menús están sujetos a cambios.

Para obtener el análisis de nutrientes más actualizado, visite: SchoolCafe.com.

Si tiene preguntas, contacte a Katie Barckholtz llamando al 281-517-2031.

**ANÁLISIS DE NUTRIENTES DE ARTÍCULOS DEL MENÚ DE SECUNDARIA (6-12)
2020-2021**

Servicios de Nutrición de Cy-Fair

Mini Pizza Bagels - (4 ea.)Contains Milk. Processed in a facility that also processes Egg, Wheat, Soy.	Mini <i>bagels</i> de pizza (4 c/u). Contiene leche. Procesado en fábrica que procesa huevo, trigo, soya.	260.0	24.0
Mixed Fruit (Fruit Cocktail) (4 fl oz solid spoodle)	Frutas mixtas (coctel de frutas). (cucharada de 4 onzas sin ranuras).	89.7	22.4
Mixed Greens w/ Turkey Bacon (4 fl oz slotted spoodle)Contains Turkey.	Hojas verdes mixtas con tocina de pavo (cucharada de 4 onzas líquidas). Contiene pavo.	63.3	10.4
Mixed Vegetables - (4 fl oz slotted spoodle)Contains Milk, Onion.	Verduras mixtas - (cucharada de 4 onzas con ranuras). Contiene leche, cebolla.	80.5	16.3
Mushrooms - Salad Bar (2 OZ SPOODLE)	Hongos. Bufé de ensalada (cucharada de 2 onzas).	5.5	0.8
Mushrooms for Swiss Burger (1 #16 scoop)Contains Milk, Wheat, Olives, Onion.	Hongos para la Hamburguesa con hongos y queso suizo (1 cucharada #16). Contiene leche, trigo, aceitunas, cebolla.	37.1	4.0
Mustard - (1 ea.)	Mostaza (1 c/u).	3.9	0.5
Orange (1 ea.)	Naranja (1c/u).	75.4	18.9
Orange Chicken - (1 #10 scoop)Contains Egg, Wheat, Soy.	Pollo a la naranja (1 cucharada #10). Contiene huevo, trigo, soya.	149.9	19.0
Orange Chicken & Lomein - (1 ea.)Contains Egg, Wheat, Soy, Gluten, Broccoli, Carrot, Chicken, Corn/Corn Products, Sesame, Onion.	Pollo a la naranja y Lo mein (1 c/u). Contiene huevo, trigo, soya, gluten, brócoli, zanahoria, pollo, maíz/productos derivados del maíz, ajonjolí, cebolla.	323.2	56.4
Orange Juice - (1 ea.)Contains Oranges/Orange Juice.	Jugo de naranja (1 c/u). Contiene naranjas/jugo de naranja.	60.0	13.0
Pancake & Turkey Sausage Minis - Breakfast serving (3 ea.) Contains Egg, Wheat, Soy, Gluten.	Panqueque y mini salchichas de pavo. Servido en el desayuno (3 c/u). Contiene huevo, trigo, soya, gluten.	180.0	15.0
Pancake & Turkey Sausage Minis - Lunch Serving (6 ea.)Contains Egg, Wheat, Soy, Gluten.	Panqueque y mini salchichas de pavo. Servido en el almuerzo (6 c/u). Contiene huevo, trigo, soya, gluten.	360.0	30.0
Parmesan - (1 ea.)	Parmesano (1 c/u).	14.7	0.5
Parmesan Cheese (1 #70 scoop)Contains Milk.	Queso parmesano (1 cucharada #70). Contiene leche.	28.4	0.0
Peach Cobbler - (1 #6 scoop)Contains Milk, Wheat, Soy, Corn/Corn Products.	<i>Cobbler</i> de durazno (1 cucharada #6) Contiene leche, trigo, soya, maíz/productos derivados del maíz.	271.9	49.5
Peach, fresh (1 ea.)Contains Peaches.	Durazno, fresco (1c/u). Contiene duraznos.	58.5	14.3
Pear, fresh (1 medium (2-1/2" dia))	Pera, fresca (1 mediana (2-1/2" de diámetro)).	101.5	27.1
Peppered Gravy - (1 fl. oz.)Contains Milk, Egg, Wheat, Soy.	Salsa cremosa con pimienta - (1 onza) Contiene leche, huevo, trigo, soya.	23.3	3.3
Pepperoni Pizza - (1 slice)Contains Milk, Wheat, Soy, Beef, Pork.	Pizza de salchichón - (1 porción) Contiene leche, trigo, soya, carne de res, cerdo.	375.4	31.1
Pickles - (5 ea.)	Pepinillos -(5 c/u)	0.0	0.0
Pico de Gallo - (1 Tbsp.)Contains Citrus, Tomatoes, Onion.	Pico de Gallo (1 cucharada) Contiene cítricos, tomate, cebolla.	2.7	0.6
Pineapple Tidbits - (4 fl oz solid spoodle)	Tidbits de piña - (cucharada de 4 onzas líquidas sin ranuras).	94.6	23.6
Pink Lady Apple - (1 ea.)	Manzana Pink Lady - (1 c/u).	95.0	25.1
Item Name (Serving Size)	NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calories (Kcal)	Carb (g)
Pita Bread (1 ea.)Contains Wheat, Soy.	Pan pita (1 c/u) Contiene trigo, soya	130.0	26.0
Plantains - (4 ea.)	Plátanos (4c/u)	262.6	52.5
Pork Banh Mi Sandwich (1 ea.)Contains Egg, Fish, Wheat, Soy, Carrot, Cucumber/Pickles, Pork, Onion.	Sándwich de Banh Mi de cerdo (1 c/u) Contiene huevo, pescado, trigo, soya, zanahoria, calabacín/pepinillos, cerdo, cebolla.	393.2	44.8
Pork Carnitas Tacos - (2 tortillas + 3.5 oz meat)Contains Wheat, Pork.	Tacos de carnitas de cerdo (2 tortillas + 3.5 onzas de carne). Contiene trigo, cerdo.	430.9	34.0
Potato Wedges - (3 oz.)Contains Soy.	Papas en trozos (3 onzas). Contiene soya.	150.1	25.0
Poultry Gravy - Thanksgiving Only (2 fl. oz.)Contains Wheat, Chicken, Corn/Corn Products.	Salsa cremosa con base de pollo. Solo para el Día de Acción de Gracias (2 onzas líquidas) Contiene trigo, pollo, maíz/derivados del maíz.	67.0	4.1
Pulled Pork BBQ Sandwich - (1 ea.)Contains Milk, Wheat, Soy, Corn/Corn Products, Pork, Onion.	Sándwich de carnitas de cerdo a la BBQ (1 c/u). Contiene eche, trigo, soya, maíz/productos derivados, cerdo, cebolla.	439.7	39.2
Pumpkin Spice Muffin (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat.	<i>Muffin</i> de calabaza sazonada (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo.	320.3	51.3
Queso for Tamales (1 #16 scoop)Contains Milk, Wheat, Soy, Citrus, Corn/Corn Products, Olives, Onion.	Queso para Tamales (1 cucharada #16). Contiene leche, trigo, soya, cítrico, maíz/Corn Products, Olives, Onion.	104.47 (M)	4.49(M)
Raisin Bran Cereal - (1 ea.)	Cereal <i>Raisin Bran</i> (1 c/u).	200.0	45.0
Raisins - (1 Box)	Pasas (1 cajita).	115.2	27.5
Ranch Dressing - (1 fl. oz.)Contains Milk, Egg, Soy.	Aderezo <i>Ranch</i> (1 onzas). Contiene leche, huevo, soya.	70.3	4.7
Ranch Flavored Baby Carrots (1 Bag)	Zanahorias con salsa <i>Ranch</i> (1 bolsa).	30.0	7.0
Red Cabbage, Shredded - (1/4 cup chopped)	Repollo morado rallado (1/4 de taza picada).	6.9	1.6
Red Grapes (1 ea.)	Uvas rojas (1c/u).	60.8	15.6

Los menús están sujetos a cambios.

Para obtener el análisis de nutrientes más actualizado, visite: SchoolCafe.com.

Si tiene preguntas, contacte a Katie Barckholtz llamando al 281-517-2031.

ANÁLISIS DE NUTRIENTES DE ARTÍCULOS DEL MENÚ DE SECUNDARIA (6-12)

Servicios de Nutrición de Cy-Fair

2020-2021

Red Pepper Flakes (1 ea.)	Pimientos rojos en hojuelas (1 c/u).	5.0	1.0
Rice Chex - (2 ea.)	Rice Chex (2 c/u).	200.0	48.0
Roasted Beets (1/2 c.)Contains Olives, Onion.	Remolacha asada (1/2 c.). Contiene aceituna, cebolla.	67.5	12.2
Roasted Broccoli (4 fl oz solid spoodle)Contains Olives.	Brócoli asado (cucharada de 4 onzas líquidas). Contiene aceitunas.	16.2	2.4
Roasted Cauliflower - (1/2 c.)	Coliflor asado (1/2 c.).	37.1	4.6
Roasted Corn - (1 ea.)Contains Milk.	Maíz asado (1 c/u). Contiene leche.	95.7	20.1
Roasted Corn in a Cup - (4 fl oz slotted spoodle)Contains Milk.	Maíz asado en una taza (4 onzas líquidas). Contiene leche.	118.7	24.9
Roasted Root Vegetables (1 #8 scoop)Contains Olives.	Tubérculos asados (1 cucharada #8). Contiene aceitunas.	49.0	8.6
Roasted Sweet Potatoes (1 #8 scoop)Contains Milk, Potatoes.	Camote asado (1 cucharada #8). Contiene leche, papas.	91.1	21.5
Salisbury Steak - LE61 (1 ea.)	Torta de carne (Salisbury Steak). LE61 (1 c/u).	0.0	0.0
Salsa - (2 fl. oz.)Contains Citrus, Olives, Onion.	Salsa (2 onzas). Contiene cítricos, aceitunas, cebolla.	26.40(M)	5.56(M)
Sausage & Cheese Biscuit - (1 ea.)Contains Milk, Wheat, Pork.	Bollo de salchicha y queso (1 c/u). Contiene leche, trigo, cerdo.	281.5	25.5
Sausage & Cheese Croissant - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Soy, Pork.	Croissant de salchicha y queso (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya, cerdo.	291.5	31.5
Sausage & Cheese Kolache - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Pork.	Kolache de salchicha y queso (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, carne de cerdo.	268.8	25.8
Sausage Biscuit - (1 ea.)Contains Milk, Wheat, Pork.	Bollo de salchicha (1 c/u). Contiene leche, trigo, cerdo.	241.0	24.5
Sausage Croissant - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Soy, Pork.	Croissant de salchicha (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya, cerdo..	251.0	30.5
Sausage Kolache - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Pork.	Kolache de salchicha (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, cerdo.	235.3	26.0
Sausage Pizza - (1 slice)Contains Milk, Wheat, Soy.	Pizza de salchicha (1 trozo). Contiene leche, trigo, soya.	390.0	32.0
Scooters Cereal (1G PK) - (1 ea.)Contains Wheat. May contain Soy.	Cereal Scooters (1G PK) (1 c/u). Contiene trigo. Podría contener soya.	100.0	18.0
Seasoned Black Beans - (4 fl oz slotted spoodle)Contains Citrus, Olives, Onion	Frijoles negros sazonados (4 onzas cucharada con ranuras). Contiene cítricos, aceitunas, cebolla.	115.96 (M)	20.93(M)
Seasoned Green Beans - (4 fl oz slotted spoodle)Contains Milk, Onion.	Habichuelas verdes sazonados (4 onzas cucharada con ranuras). Contiene leche, cebolla.	29.0	5.9
Seasoned Peas - (4 fl oz slotted spoodle)Contains Milk, Onion.	Guisantes sazonados (4 onzas cucharada con ranuras). Contiene leche, cebolla.	89.6	16.1
Seasoned Pinto Beans - (4 fl oz slotted spoodle)Contains Citrus, Olives, Onion.	Frijoles pintos sazonados (4 onzas cucharada con ranuras). Contiene cítricos, aceitunas, cebolla.	139.60 (M)	25.66(M)
Shredded Cheese - (1/2 oz.)Contains Milk.	Queso rallado (1/2 onza). Contiene leche.	40.5	1.0
Shredded Lettuce - (1/4 cup shredded)	Lechuga rallada (1/4 taza rallada).	2.5	0.5
Side Salad - ALC CAMPUS ONLY - (1 ea.)Contains Carrot, Tomatoes.	Ensalada, porción pequeña. Solo en ALC (1 c/u). Contiene zanahoria, tomates.	139.2	26.3
Sliced Peaches - (4 fl oz solid spoodle)	Durazno en rodajas (4 onzas cucharada sólida).	70.0	17.0
Smoothie - Very Berry -(20 fl. oz.)Contains Milk, Berries (all kinds), Corn/Corn Products.	Batido de frutos del bosque (20 onzas líquidas). Contiene leche, frutos del bosque (de todo tipo), maíz/productos derivados.	236.3	45.7
Item Name (Serving Size)	NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calories (Kcal)	Carb (g)
Sour Cream - (1 ea.)Contains Milk.	Crema agria (1 c/u). Contiene leche.	54.7	0.8
Sour Raisins - (1 ea.)	Pasas agrias (1 c/u).	117.0	29.7
Southwest Chicken Entrée Salad (1 ea.)Contains Milk, Soy, Chicken, Citrus, Olives, Tomatoes, Onion.	Ensalada de entrada de pollo Southwest (1 c/u). Contiene leche, soya, pollo, cítricos, aceitunas, tomate, cebolla.	312.92 (M)	23.59(M)
Soy Milk - (1 ea.)Contains Soy.	Leche de soya (1 c/u). Contiene soya.	120.0	15.0
Soy Sauce - (1 packet)Contains Soy.	Salsa soya (1 paquete). Contiene soya.	3.7	0.4
Spaghetti & Meatballs - (5 meatballs + 1 no. 8 scoop pasta)Contains Wheat, Gluten, Beef, Cayenne Pepper, Citrus, Corn/Corn Products, Olives, Onion.	Espagueti con albóndigas (5 albóndigas + 1 cucharada #8 de pasta). Contiene trigo, gluten, carne de res, maíz/derivados del maíz, cebolla.	369.5	43.0
Spaghetti & Meatsauce - (2 #8 scoop)Contains Milk, Wheat, Soy, Gluten, Beef, Corn/Corn Products, Onion.	Espagueti con salsa de carne (2 cucharadas #8). Contiene leche, trigo, soya, gluten, carne de res, maíz/productos derivados del maíz, cebolla.	537.2	52.8
Spiced Apple Muffin - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Soy.	Muffin de manzana sazonada (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya.	411.6	53.4
Spicy Breaded Chicken Sandwich - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Soy, Chicken.	Sándwich de pollo picante empanizado (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya, pollo.	381.0	44.8
Spicy Chicken Tenders - (4 2/3 oz.)Contains Milk, Wheat, Soy.	Tenders de pollo picante (4 2/3 onzas). Contiene leche, trigo, soya.	387.9	22.2
Spicy Spinach Salad (8 fl oz solid spoodle)Contains Milk, Cayenne Pepper, Onion	Ensalada de espinaca picante (cucharada sin ranura de 8 onzas líquidas). Contiene leche, pimienta de cayena, cebolla.	18.1	2.5
Steak Fingers - (4 ea.)Contains Milk, Wheat, Soy, Beef.	Bastones de carne de res (4 c/u). Contiene leche, trigo, soya, carne de res.	287.0	17.8
Steamed Broccoli - FPC-PD620 BASKET (1 ea.)Contains Milk, Onion.	Brócoli al vapor FPC-PD620 CANASTA (1 c/u). Contiene leche, cebolla.	26.7	5.5

Los menús están sujetos a cambios.

Para obtener el análisis de nutrientes más actualizado, visite: SchoolCafe.com.

Si tiene preguntas, contacte a Katie Barckholtz llamando al 281-517-2031.

ANÁLISIS DE NUTRIENTES DE ARTÍCULOS DEL MENÚ DE SECUNDARIA (6-12)

Servicios de Nutrición de Cy-Fair

2020-2021

Steamed Rice - (1 #8 scoop)	Arroz al vapor (1 cucharada #8)	117.8	24.3
Stir Fried Rice - (1 #6 scoop)Contains Soy, Chicken, Sesame.	Arroz frito salteado (1 cucharada #6). Contiene soya, pollo, ajonjolí.	145.6	27.8
Stir Fried Vegetables (4 fl oz slotted spoodle)Contains Milk, Onion.	Vegetales salteados (cucharada de 4 onzas líquidas). Contiene leche, cebolla.	32.2	6.5
Supreme Pizza - (1 slice)Contains Milk, Wheat, Soy, Beef, Pork, Onion.	Pizza Suprema (1 porción). Contiene leche, trigo, soya, carne de res, cerdo, cebolla.	387.3	32.6
Sweet n Sour Sauce - (1 ea.)	Salsa agri dulce (1 c/u).	15.0	4.0
Sweet Potato Fries - (3 oz.)	Camote frito (3 onzas).	180.7	26.4
Swiss Cheeseburger (1 ea.)Contains Milk, Wheat, Soy, Beef.	Hamburguesa con queso suizo (1 c/u). Contiene leche, trigo, soya, carne de res.	425.0	29.2
Syrup - (1 ea.)	Almíbar (1 c/u).	120.0	30.0
Taco Pizza - (1 slice)Contains Milk, Wheat, Soy, Tomatoes.	Pizza de taco (1 trozo). Contiene leche, trigo, soya, tomate.	387.8	33.1
Tajin - (1 ea.)	Tajín (1 c/u).	2.0	0.0
Tartar Sauce - (2 fl. oz.)Contains Egg, Soy, Onion.	Salsa tártara (2 onzas líquidas). Contiene huevo, soya, cebolla.	149.8	12.1
Thanksgiving Turkey - (3 oz.)	Pavo de acción de gracias (3 onzas).	110.0	1.0
Tomatoes - Salad Bar (2 oz. spoodle)Contains Tomatoes.	Tomates. Bufé de ensalada (cucharada de 2 onzas). Contiene tomates.	13.6	2.9
Turkey & Cheese Croissant - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Soy, Turkey.	<i>Croissant</i> de pavo y queso (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya, pavo.	295.5	31.9
Turkey Ham & Cheese Croissant - (1 ea.)Contains Milk, Egg, Wheat, Soy, Turkey.	<i>Croissant</i> de jamón de pavo y queso (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya, pavo.	303.8	31.9
Vegetable Egg Roll - (1 ea.)Contains Egg, Wheat, Soy.	Rollito de verduras (1 c/u). Contiene huevo, trigo, soya.	140.0	22.0
Vegetable Pizza - (1 slice)Contains Milk, Wheat, Soy, Onion.	Pizza de verduras (1 porción). Contiene leche, trigo, soya, cebolla.	77.3	8.2
Watermelon - (1 slice)	Sandía (1 porción).	42.4	10.7
Wheat Roll - (1 ea.)Contains Milk, Egg.	Bollo de trigo (1 c/u). Contiene leche, huevo.	165.6	28.9
White Roll - Thanksgiving Only - (1 ea.)Contains Milk, Wheat.	Pan blanco. Solo para el Día de Acción de Gracias (1 c/u). Contiene leche, trigo.	196.0	32.3
Whole Kernel Corn - (4 fl oz slotted spoodle)Contains Milk.	Maíz en grano (cucharada de 4 onzas líquidas con ranuras). Contiene leche.	118.7	24.9
Whole Milk, Age 1-2 ONLY (1 c.)Contains Milk.	Leche entera, solo para edades 1 y 2 (1 taza). Contiene leche.	148.8	11.7
Whole Wheat Cinnamon Roll - (1 ea.)Contains Milk, Wheat, Soy.	Bollo integral de canela (1 c/u). Contiene leche, trigo, soya.	309.0	56.2
Yogurt & Granola - Contains Milk, Carrot, Corn/Corn Products, Sunflower Seeds, Strawberries.	Yogurt y Granola. Contiene leche, zanahoria, maíz/derivados, semillas de girasol, fresas..	340.0	55.0
Zucchini - (4 fl oz slotted spoodle)Contains Milk, Onion.	Calabacín (cucharada de 4 onzas líquidas sin ranura). Contiene leche, cebolla.	26.8	4.1

Chocolate Chip Cooke - 1 ea	Galleta de chispas de Chocolate, 1 c/u.	177.0	29.5
Goldfish - WG - 1 ea.	<i>Goldfish</i> integral, 1 c/u.	100.0	14.0
Ice cream - chocolate cup - 1 ea.	Vasito de helado de chocolate, 1 c/u.	70.0	
Ice cream - sandwich - mini - 1 ea.	Mini sándwich de helado, 1 c/u.	120.0	
Ice cream - vanilla cup - 1 ea.	Vasito de helado de vainilla, 1 c/u.	60.0	
Item Name (Serving Size)	NOMBRE DEL ÍTEM (Tamaño de la porción)	Calories (Kcal)	Carb (g)
Ice Cream Cone, Chocolate & Vanilla Twist	Cono de helado de chocolate y vainilla <i>Twist</i> .	168.0	
Ice Cream Cone, Cookies & Cream	Cono de helado, Cookies & Cream.	70.0	
Ice Cream Sandwich, Vanilla	Sándwich de helado, Vainilla.	150.0	
Juice Rush Slush - Cherry/Raspberry (1 ea.)Contains Apples, Red Dye.	Jugo Rush Slush, cereza/frambuesa (1 c/u). Contiene manzanas, colorante rojo.	110.0	27.0
Reduced Fat Minty Mint Ice Cream Sandwich	Sándwich de helado, bajo en grasas <i>Minty Mint</i> .	120.0	
Rice Krispie - WG - 1 ea.	<i>Rice Krispie</i> integral, 1 c/u.	160.0	4.0
Strawberry Fruit Bar	Barra de fruta de fresas.	66.0	

Los menús están sujetos a cambios.

Para obtener el análisis de nutrientes más actualizado, visite: SchoolCafe.com.

Si tiene preguntas, contacte a Katie Barckholtz llamando al 281-517-2031.

**ANÁLISIS DE NUTRIENTES DE ARTÍCULOS DEL MENÚ DE SECUNDARIA (6-12)
2020-2021**

Servicios de Nutrición de Cy-Fair

Total Fat (g)	Sat Fat (g)	Trans Fat (g)	Chol (mg)	Sodium (mg)	Total Fiber (g)	Protein (g)
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	15.0	0.0	0.0
19.3	8.4	0.0	70.0	616.1	3.2	6.4
0.4	0.1	0.0	0.0	2.5	5.4	0.6
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0
0.1	0.0		0.0	66.3	2.5	0.5
11.5	4.3	0.0	187.1	658.6	1.0	14.1
1.5	0.4	0.0	6.3	107.5	0.0	1.8
1.5	0.4	0.0	6.3	107.5	0.0	1.8
21.6	8.1	0.0	62.6	565.8	3.0	23.2
21.5	8.8	0.0	45.7	941.2	3.9	27.9
0.6	0.0	0.0	0.0	418.3	6.8	5.7
2.6	0.4	0.0	0.0	17.6	4.8	7.8
14.7	7.0	0.03(M)	33.4	681.6	5.7	22.3
9.8	4.3	0.8	36.0	598.1	9.6	23.1
11.3	4.6	2.02(M)	101.3	716.0	5.0	30.1
2.5	0.0	0.0	0.0	125.0	2.0	2.0
5.4	0.8	0.0	0.0	124.2	0.0	0.2
0.5	0.2		0.0	1.4	3.5	1.5
4.0	1.8	0.0	23.7	188.4	2.7	4.4
12.5	5.0	0.0	35.0	1050.0	5.0	22.0
12.8	3.2	0.0	115.4	581.0	0.1	26.3
17.1	6.7	0.0	58.4	926.5	3.3	28.2
5.0	0.5	0.0	50.4	955.6	3.0	23.4
0.0	0.0	0.0	0.0	370.0	0.0	0.0
33.0	11.0	1.5	72.3	999.1	5.7	29.6
25.8	7.5	1.5	55.6	670.6	5.7	22.7
22.4	8.2	2.4	69.8	865.2	4.5	28.0
20.2	6.9	2.4	62.2	723.5	4.5	25.0

Los menús están sujetos a cambios.

Para obtener el análisis de nutrientes más actualizado, visite: SchoolCafe.com.

Si tiene preguntas, contacte a Katie Barckholtz llamando al 281-517-2031.

**ANÁLISIS DE NUTRIENTES DE ARTÍCULOS DEL MENÚ DE SECUNDARIA (6-12)
2020-2021**

Servicios de Nutrición de Cy-Fair

7.6	3.3	0.0	0.0	84.7	2.1	2.6
7.2	3.1	0.0	30.3	270.5	3.3	6.2
10.3	2.0	0.0	63.0	740.0	4.0	28.0
2.5	1.1	0.0	17.5	187.3	2.3	4.5
8.0	2.5	0.0	5.0	180.0	6.0	5.0
Total Fat (g)	Sat Fat (g)	Trans Fat (g)	Chol (mg)	Sodium (mg)	Total Fiber (g)	Protein (g)
19.6	6.4	0.0	386.0	1191.1	2.0	25.4
4.1	0.7	0.0	4.0	348.2	0.8	3.6
0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.0	0.0
1.2	0.0	0.0	0.0	109.8	1.4	2.7
0.7	0.1	0.0	0.2	40.1	1.0	1.2
0.1	0.0	0.0	0.0	19.6	0.8	0.3
8.3	3.3	0.0	7.3	477.3	1.7	3.8
12.8	6.3	0.0	22.8	735.3	3.0	14.1
23.1	14.4	0.0	50.2	929.2	4.9	18.3
18.1	11.1	0.0	36.7	788.5	4.9	13.8
23.6	7.9	0.0	33.4	859.4	4.1	17.7
16.9	6.9	0.0	33.4	781.9	2.1	15.7
15.0	6.0	0.0	30.0	640.0	3.0	20.0
10.7	5.3	0.0	31.1	449.3	2.0	18.6
20.1	8.1	0.0	57.6	470.8	3.0	21.2
23.8	8.3	0.0	157.3	1008.3	4.9	20.2
13.6	1.4	0.0	35.0	550.3	2.0	17.1
6.3	1.0	0.0	75.7	1085.3	2.0	22.9
9.9	4.7	0.0	31.2	592.6	1.6	14.6
31.4	9.6	0.0	107.7	1493.7	3.0	35.6
8.0	1.0	0.0	42.0	545.6	2.0	19.0
10.3	2.0	0.0	63.0	740.0	4.0	28.0
28.0	8.3	0.0	84.2	1307.9	4.6	35.5
22.3	5.7	0.0	78.6	922.2	4.5	28.9
3.3	1.0	0.0	66.7	457.1	0.0	15.2
9.9	3.3	1.6	41.6	594.0	9.7	18.6

Los menús están sujetos a cambios.

Para obtener el análisis de nutrientes más actualizado, visite: SchoolCafe.com.

Si tiene preguntas, contacte a Katie Barckholtz llamando al 281-517-2031.

**ANÁLISIS DE NUTRIENTES DE ARTÍCULOS DEL MENÚ DE SECUNDARIA (6-12)
2020-2021**

Servicios de Nutrición de Cy-Fair

14.2	4.2	0.2	68.0	635.2	2.7	18.2
25.2	5.2	0.0	141.2	651.4	0.3	32.3
9.4	3.8	0.0	147.2	571.3	1.3	13.0
12.4	5.4	0.0	35.6	656.0	3.0	19.0
1.1	0.0	0.0	0.0	37.4	1.5	2.8
1.0	0.0	0.0	0.0	493.8	2.0	4.0
5.0	0.5	0.0	0.0	320.0	6.0	3.0
0.1	0.0	0.0	0.0	9.9	0.8	1.0
0.2	0.0		0.0	1.4	1.3	0.6
2.9	0.4	0.0	0.0	25.0	1.5	0.8
Total Fat (g)	Sat Fat (g)	Trans Fat (g)	Chol (mg)	Sodium (mg)	Total Fiber (g)	Protein (g)
0.4	0.0	0.0	0.0	25.4	0.4	1.1
7.0	2.5	0.0	3.3	441.3	1.6	2.7
5.8	2.4	0.0	0.9	243.7	1.0	2.1
0.2	0.0	0.0	0.0	23.8	1.1	0.9
24.2	7.3	0.0	65.5	1582.9	10.0	27.3
0.1	0.0	0.0	0.0	99.3	1.6	0.5
1.5	0.0	0.0	0.0	55.3	0.0	1.0
2.3	0.3	0.0	0.0	1.0	0.3	0.3
0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.2	0.3
11.7	1.3	0.0	13.0	421.3	0.0	0.1
0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	1.6	0.2
0.1	0.1	0.0	0.0	155.4	2.8	1.4
0.0	0.0	0.0	0.0	15.0	1.0	0.0
0.0	0.0		0.0	0.7	0.3	0.2
0.0	0.0		0.0	0.6	0.1	0.1
11.3	2.8	0.0	107.6	596.8	2.0	13.0
17.8	7.7	0.0	223.4	1256.3	3.0	21.6
10.5	3.0	0.0	112.4	588.3	2.0	13.5
10.5	3.0	0.0	112.4	588.3	2.0	13.5
9.0	2.0	0.0	55.0	290.0	1.0	16.0
11.5	1.5	0.0	45.0	550.0	5.0	20.0
9.0	1.5	0.0	40.0	310.0	1.0	14.0
4.1	1.7	0.0	0.0	411.8	1.7	4.9
7.0	1.0	0.0	10.0	260.0	2.0	6.0
0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	1.4	0.2
0.1	0.0	0.0	0.0	1.7	1.0	0.5
0.3	0.0		0.0	0.9	2.0	0.6

Los menús están sujetos a cambios.

Para obtener el análisis de nutrientes más actualizado, visite: SchoolCafe.com.

Si tiene preguntas, contacte a Katie Barckholtz llamando al 281-517-2031.

**ANÁLISIS DE NUTRIENTES DE ARTÍCULOS DEL MENÚ DE SECUNDARIA (6-12)
2020-2021**

Servicios de Nutrición de Cy-Fair

0.1	0.0		0.0	9.2	(M)	1.0
0.2	0.1		0.0	14.5	0.8	0.8
0.0	0.0		0.0	0.5	0.0	0.0
0.1	0.0		0.0	2.0	0.5	0.6
0.1	0.0	0.0	0.0	1.5	0.4	0.5
0.2	0.0		0.0	4.3	1.0	0.8
0.0	0.0	0.0	0.0	13.0	1.0	1.0
0.0	0.0	0.0	0.0	13.0	1.0	1.0
0.2	0.0		0.0	0.0	3.2	1.3
0.1	0.0		0.0	0.9	1.3	0.5
0.4	0.1		0.0	37.8	2.0	2.8
0.3	0.0		0.0	0.9	1.8	0.6
0.1	0.0		0.0	1.7	0.4	0.3
11.1	2.7	0.8	21.1	613.7	9.6	13.7
1.0	0.0	0.0	0.0	340.0	5.0	4.0
1.0	0.0	0.0	0.0	10.0	6.0	5.0
9.0	1.0	0.0	2.5	112.5	4.8	8.0
Total Fat (g)	Sat Fat (g)	Trans Fat (g)	Chol (mg)	Sodium (mg)	Total Fiber (g)	Protein (g)
0.4	0.1	0.0	0.0	2.5	5.4	0.6
1.1	0.0	0.0	0.0	75.8	2.7	3.3
2.1	0.3	0.0	0.1	53.2	1.3	1.9
0.2	0.0	0.0	0.0	19.3	1.7	0.9
5.4	0.8	0.0	0.0	649.0	7.8	18.2
2.5	1.1	0.0	17.5	187.3	2.3	4.5
2.8	1.2	0.0	17.8	198.2	2.0	4.4
3.5	1.0	0.0	4.0	170.0	1.0	3.0
0.4	0.1	0.0	0.0	2.5	5.4	0.6
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.3	0.1		0.0	1.8	0.8	0.6
0.1	0.0	0.0	0.0	1.7	0.2	0.1
12.8	6.3	0.0	22.8	735.2	3.0	14.1
12.0	4.0	0.0	80.0	820.0	3.0	34.0
4.5	0.5	0.0	55.0	680.0	3.0	26.0
10.5	4.5	0.0	37.6	716.8	3.0	15.5
6.0	2.0	0.0	37.6	656.8	2.0	15.5
17.8	6.8	0.0	50.0	329.0	3.0	18.2
16.0	6.0	0.0	30.0	340.0	6.0	12.0
17.6	6.9	0.0	64.3	943.1	3.2	28.6
12.2	2.2	0.0	68.9	439.0	6.7	31.1
0.0	0.0	0.0	0.0	285.8	0.1	0.1
6.0	1.0	0.0	10.0	125.0	0.0	0.0
2.6	0.4		0.0	394.1	3.6	4.9
15.1	3.8	0.0	141.2	667.3	0.1	32.1
10.5	2.5	0.0	55.0	470.0	2.0	13.0
0.5	0.1	0.0	0.0	151.3	0.6	0.3
12.5	1.8	0.0	0.0	193.1	0.1	0.0

Los menús están sujetos a cambios.

Para obtener el análisis de nutrientes más actualizado, visite: SchoolCafe.com.

Si tiene preguntas, contacte a Katie Barckholtz llamando al 281-517-2031.

**ANÁLISIS DE NUTRIENTES DE ARTÍCULOS DEL MENÚ DE SECUNDARIA (6-12)
2020-2021**

Servicios de Nutrición de Cy-Fair

9.0	5.0	0.0	20.0	560.0	4.0	21.0
0.0	0.0	0.0	0.0	22.4	1.1	0.0
1.3	0.1	0.0	1.9	207.8	7.2	6.2
0.1	0.1	0.0	0.1	171.2	4.3	3.2
0.1	0.0		0.0	1.3	0.3	0.8
2.2	0.3	0.0	0.0	64.2	0.8	1.7
0.2	0.0	0.0	0.0	64.9	0.2	0.2
0.2	0.0		0.0	0.0	3.9	1.5
3.0	0.5	0.0	40.0	279.8	0.0	11.0
3.8	0.6	0.0	40.0	369.8	2.0	15.4
0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0
9.0	2.5	0.0	25.0	280.0	3.0	6.0
18.0	5.0	0.0	50.0	560.0	6.0	12.0
1.0	0.5	0.0	3.0	63.1	0.0	1.0
2.1	1.4	0.0	5.7	141.8	0.0	2.8
7.3	3.3	0.0	0.0	82.3	0.5	2.2
0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	2.3	1.4
0.3	0.0		0.0	1.8	5.5	0.6
1.3	0.7	0.0	0.0	93.1	0.0	0.0
18.2	7.2	0.0	37.2	781.3	3.0	21.4
0.0	0.0	0.0	0.0	150.0	0.0	0.0
0.0	0.0		0.0	0.9	0.2	0.1
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0
0.3	0.1	0.0	0.0	2.0	4.4	0.5
Total Fat (g)	Sat Fat (g)	Trans Fat (g)	Chol (mg)	Sodium (mg)	Total Fiber (g)	Protein (g)
1.0	0.0	0.0	0.0	140.0	3.0	4.0
4.8	0.0	0.0	0.0	21.5	4.8	0.0
11.5	3.3	1.5	76.7	737.2	4.4	22.0
15.1	6.1	2.0	101.3	988.0	2.0	28.3
5.0	0.6	0.0	5.0	175.1	2.5	2.5
5.4	2.7	0.0	0.0	47.9	0.1	0.4
13.5	5.0	2.0	101.3	948.4	3.2	29.3
10.4	5.0	0.1	37.3	288.5	3.9	6.8
6.19(M)	2.94(M)	0.01(M)	14.27(M)	295.30 (M)	0.20(M)	6.00(M)
1.0	0.0	0.0	0.0	280.0	6.0	4.0
0.0	0.0	0.0	0.0	8.9	1.8	0.9
5.9	0.7	0.0	7.6	217.0	0.0	0.3
0.0	0.0		0.0	200.0	2.0	1.0
0.0	0.0		0.0	6.0	0.5	0.3
0.3	0.1		0.0	1.8	0.8	0.6

Los menús están sujetos a cambios.

Para obtener el análisis de nutrientes más actualizado, visite: SchoolCafe.com.

Si tiene preguntas, contacte a Katie Barckholtz llamando al 281-517-2031.

**ANÁLISIS DE NUTRIENTES DE ARTÍCULOS DEL MENÚ DE SECUNDARIA (6-12)
2020-2021**

Servicios de Nutrición de Cy-Fair

0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1.0	0.0	0.0	0.0	500.0	2.0	4.0
1.7	0.3	0.0	0.0	186.5	3.5	2.0
0.6	0.1	0.0	0.0	85.2	0.0	1.3
1.3	0.7	0.0	2.2	29.7	1.8	2.9
1.0	0.1	0.0	0.0	35.3	1.0	2.8
1.2	0.1	0.0	0.0	97.3	1.2	3.4
1.6	0.2	0.0	0.0	102.3	2.4	0.8
0.1	0.1	0.0	0.0	80.6	2.7	1.4
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.19(M)	0.03(M)	0.00(M)	0.00(M)	93.83(M)	1.09(M)	1.07(M)
13.1	7.0	0.0	30.6	617.8	1.1	13.1
13.1	5.5	0.0	30.6	577.8	3.1	14.1
13.1	5.5	0.0	44.8	644.2	2.5	10.9
10.8	5.7	0.0	23.0	476.0	1.1	10.1
10.8	4.2	0.0	23.0	436.0	3.1	11.1
11.0	4.3	0.0	38.1	512.7	2.6	8.1
18.0	6.5	0.0	50.0	930.0	4.0	25.0
1.5	0.0	0.0	0.0	120.0	2.0	3.0
0.07(M)	0.01(M)	0.00(M)	0.00(M)	199.58 (M)	6.31(M)	7.48(M)
0.1	0.1	0.0	0.0	200.6	2.4	0.1
0.5	0.1	0.00(M)	0.1	107.8	5.0	5.7
0.07(M)	0.01(M)	0.00(M)	0.00(M)	152.30 (M)	6.31(M)	7.48(M)
2.3	1.3	0.0	7.6	141.8	0.0	3.0
0.0	0.0		0.0	1.8	0.2	0.2
1.8	0.1	0.0	0.0	169.5	6.1	6.0
0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	0.0	0.0
0.9	0.3	0.0	7.6	183.3	2.7	11.7
Total Fat (g)	Sat Fat (g)	Trans Fat (g)	Chol (mg)	Sodium (mg)	Total Fiber (g)	Protein (g)
5.6	3.3		14.7	13.3	0.0	0.6
0.5	0.0	0.0	0.0	4.5	1.8	0.9
11.52(M)	4.92(M)	0.00(M)	82.59(M)	845.92 (M)	7.20(M)	30.86(M)
3.0	0.0	0.0	0.0	170.0	1.0	8.0
0.0	0.0	0.0	0.0	223.8	0.0	0.5
14.1	4.4	0.7	48.0	256.1	4.8	19.3
22.8	9.4	2.5	82.2	486.2	5.9	30.5
19.3	8.4	0.0	70.0	616.1	3.2	6.4
10.4	2.0	0.0	61.8	612.0	4.6	28.0
12.2	2.2	0.0	68.9	439.0	6.7	31.1
0.6	0.3	0.0	1.3	57.7	0.7	1.5
17.8	6.7	0.0	39.0	389.0	3.1	15.2
0.1	0.1	0.0	0.0	118.4	2.6	2.5

Los menús están sujetos a cambios.

Para obtener el análisis de nutrientes más actualizado, visite: SchoolCafe.com.

Si tiene preguntas, contacte a Katie Barckholtz llamando al 281-517-2031.

**ANÁLISIS DE NUTRIENTES DE ARTÍCULOS DEL MENÚ DE SECUNDARIA (6-12)
2020-2021**

Servicios de Nutrición de Cy-Fair

1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	2.9
2.3	0.0	0.0	0.0	71.0	2.4	3.8
0.1	0.0	0.0	0.0	44.5	2.9	1.9
18.2	6.9	0.0	43.6	856.3	3.8	23.5
0.0	0.0	0.0	0.0	70.0	0.0	0.0
7.0	1.4	0.0	0.0	173.8	4.2	1.4
23.8	10.3	0.0	70.0	374.0	3.0	24.2
0.0	0.0	0.0	0.0	30.0	0.0	0.0
17.3	7.0	0.0	42.5	800.4	3.7	24.7
0.0	0.0	0.0	0.0	127.0	0.0	0.0
12.0	1.3	0.0	13.3	442.5	0.1	0.1
3.0	1.0	0.0	45.0	430.0	0.0	21.0
0.2	0.0		0.0	3.8	0.9	0.7
10.8	4.6	0.0	40.9	760.1	3.0	20.5
12.0	5.0	0.0	57.6	893.4	3.0	20.5
3.5	1.0	0.0	0.0	150.0	4.0	4.0
3.1	1.2	0.0	6.0	129.4	1.1	4.6
0.2	0.0		0.0	1.4	0.6	0.9
3.5	1.5	0.0	23.2	249.1	2.7	5.5
5.7	2.7	0.0	0.9	275.7	1.0	5.3
1.2	0.1	0.0	0.0	97.3	1.2	3.4
7.9	4.6		24.4	104.9	0.0	7.7
6.2	2.5	0.0	0.0	58.7	5.1	8.1
9.0	1.0	0.0	4.9	125.0	4.0	9.0
0.1	0.0	0.0	0.0	198.7	1.5	0.1

3.7	0.0	12.1	153.5	30.5	1.9	2.9
1.0	0.0	3.5	170.0	14.0	1.0	3.0
				12.0		
				12.0		
				12.0		
Total Fat (g)	Sat Fat (g)	Trans Fat (g)	Chol (mg)	Sodium (mg)	Total Fiber (g)	Protein (g)
				28.0		
				12.0		
				31.0		
0.0	0.0	0.0	20.0	27.0	0.0	1.0
				12.0		
1.0	0.0	0.0	140.0	30.0	0.0	2.0
				17.0		

Los menús están sujetos a cambios.

Para obtener el análisis de nutrientes más actualizado, visite: SchoolCafe.com.
Si tiene preguntas, contacte a Katie Barckholtz llamando al 281-517-2031.