



ENERO 2021 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
4 Bollo integral de canela Barritas de pan rellenas de queso Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Duraznos y frutas del bosque	5 Mini Panqueques Tacos de carnitas de cerdo Ensalada mixta Maíz asado Manzana fresca	6 Bollo de salchicha y queso Rollitos de lasaña Zanahorias picadas Ensalada mixta Postre caliente de fruta Bollo de ajo	7 Croissant de jamón y queso Pollo a la naranja y Lo Mein Ensalada mixta Brócoli al vapor Trocitos de piña Rollito de verduras	8 Kolache de salchicha y queso Nachos Ensalada de brócoli Frijoles negros sazonados Trocitos de peras
11 Bollo integral de canela Barritas de carne Ensalada mixta Puré de papa Duraznos en almíbar	12 Mini Panqueques Tacos suaves de carne Brócoli fresco Maíz asado Manzana fresca	13 Taco de chorizo de pavo y huevo Nachos de suprema de pollo Ensalada mixta Frijoles negros sazonados Postre caliente de fruta	14 Bollo con pollo Pollo Teriyaki con arroz frito Ensalada mixta Verduras salteadas Rollito de verduras Naranjas mandarinas	15 DÍA DE APRENDIZAJE REMOTO
18 NO HAY CLASE	19 Panqueque y mini salchichas de pavo Tacos de carnitas de cerdo Ensalada mixta Maíz asado Manzana fresca	20 Bollo de salchicha y queso Macarrones con queso Ensalada mixta Arvejas sazonadas Postre caliente de fruta	21 Croissant de jamón y queso Espagueti con albóndigas Ensalada mixta Habichuelas sazonadas Bollo de ajo Manzana fresca	22 Kolache de salchicha y queso Sándwich de carnitas de cerdo a la BBQ Frijoles cocidos a la BBQ Ensalada de repollo Fruta mixta
25 Bollo integral de canela Barritas de pan rellenas de queso Ensalada mixta Frijoles pinto sazonados Duraznos en almíbar	28 Tostada francesa Tacos suaves de carne Brócoli fresco Maíz asado Manzana fresca	27 Taco de chorizo de pavo y huevo Tamales con chile verde Hatch Ensalada mixta Frijoles negros sazonados Postre caliente de fruta	28 Bollo con pollo Pollo Teriyaki con arroz frito Ensalada mixta Verduras salteadas Rollito de verduras Naranjas mandarinas	29 Croissant de salchicha y queso Papa asada con carne de cerdo desmenuzada Brócoli asado Ensalada picante de espinaca Naranjas mandarinas Bastones de pan al ajo

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
- 1 porción de fruta O 1 porción de fruta y 1 jugo
- Leche (1%) o descremada de chocolate

Disponible a diario para el desayuno:

- Yogur y granola Rockin' ola
- Cereal integral
- (no disponible en algunas escuelas)
- Frutas frescas
- Jugo de frutas 100%
- Leche regular de 1% o leche descremada de chocolate

Un almuerzo completo incluye:

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

Ensaladas como plato principal:

Martes - viernes: Ensalada con pollo asado (Cesar).