

## DESAYUNOS QUE SE OFRECEN TODOS LOS DÍAS

CAL   CARBOS		CAL   CARBOS		CAL   CARBOS		CAL   CARBOS		CAL   CARBOS						
Waffle belga con miel de maple Jugo de manzana	360 60	65 16	Mini panqueques con miel de maple Jugo de naranja	330 60	66 13	Huevo y queso en pan inglés (English Muffin) Jugo de manzana	200 60	24 16	Sándwich de desayuno de jamón+ de pavo y queso Jugo de naranja	270 60	30 16	Panecillo dulce con canela hecho en Maryland Jugo de manzana	232 60	38 16
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
02/27		02/28		03/01		03/02		03/03						
Hamburguesa en pan~ con papas "fritas" al horno	415	45	Bocaditos de pollo GI con frijoles rancheros y panecillo	479	58	Panqueques con miel de maple y yogur y queso en hebras Mini zanahorias con salsa "ranch"	220/240 80/59	35/62 15/1	Taco de carne con tortilla crujiente con maíz/elote/choclo, judías verdes/habichuelas/ejotes y "cucharaditas"	238	31	Pizza de queso Ensalada con aderezo "ranch"	320/330 20/55	31 4/3
03/06		03/07		03/08		03/09		03/10						
Barritas crujientes rellenas de queso con salsa marinara	487	55	Albóndigas~ estilo teriyaki con arroz vegetal y panecillo Tomates uva con aderezo "ranch"	421 35/55	63 8/3	Pavo y salsa con puré de papas y panecillo	300	35	Macarrones con queso con bocaditos de pescado y panecillo Ensalada con aderezo "ranch"	451 20/55	48 4/3	Pizza de queso Surtido de vegetales frescos con aderezo "ranch"	320/330 14/55	31 3/3
03/13		03/14		03/15		03/16		03/17						
Bocaditos de pollo GI con espinacas con queso y panecillo Mini zanahorias con salsa "ranch"	389 35/55	35 8/3	Hamburguesa en pan~ con papas de corte ondulado	404	42	Pasta penne con salsa de carne~ y panecillo Ensalada con aderezo "ranch"	272 20/55	46 4/3	Taco de carne con tortilla crujiente con maíz/elote/choclo, judías verdes/habichuelas/ejotes y "cucharaditas"	238	31	Pizza de queso Surtido de vegetales frescos con aderezo "ranch"	320/330 14/55	31 3/3
03/20		03/21		03/22		03/23		03/24						
Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) con maíz/elote/choclo y panecillo	370	48	Submarino de albóndigas~ con judías verdes/habichuelas/ejotes	336	46	Macarrones con queso con bocaditos de pescado y panecillo Tomates uva con aderezo "ranch"	451 35/55	48 8/3	Muslo de pollo GI con papas rojas con romero y panecillo	437	52	Pizza de queso Ensalada con aderezo "ranch"	320/330 20/55	31 4/3
03/27		03/28		03/29		03/30		03/31						
Hamburguesa en pan~ con papas "fritas" al horno	415	45	Bocaditos de pollo GI con frijoles rancheros y panecillo	479	58	Taco de carne con tortilla crujiente con maíz/elote/choclo, judías verdes/habichuelas/ejotes y "cucharaditas"	238	31	Pizza de queso Surtido de vegetales frescos con hummus	320/330 14/110	31 3/18	<b>NO HAY CLASES</b> 🍀		

**Vacaciones de primavera** *lunes, 3 de abril de 2023 a lunes, 10 de abril de 2023*

Surtido de frutas y leche están disponibles en todas las comidas. Frutas surtidas: Calorías 20–127 Carbos 7–33 Leche: Calorías 90–120 Carbos 12–20

Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res \*Carne de Cerdo +Aves <sup>V</sup>Vegano GI = Grano Integral

