

COMIDAS “GRAB + GO” (COMIDAS PARA LLEVAR) DE LOS AUTOBUSES—OCTUBRE 2020

LUNES 9/28/20		MARTES 9/29/20		MIÉRCOLES 10/30/20 + 9/1/20 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS JUEVES		VIERNES 10/2/20 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL		CAL	
NO HAY CLASES		“Chex™” de canela ^{GI} 230 Jugo de naranja 60 Leche 90-120	Rosca “bagel” ^{GI} con queso crema [^] 130/70 Jugo de naranja 60 Leche 90-120	Panqueques ^{GI} 210-220 Jugo de naranja 60 Leche 90-120	Panecillo de canela ^{GI} 232 Jugo de naranja 60 Leche 90-120	Barra de frambuesas ^{GI} 231 Jugo de naranja 60 Leche 90-120	“Jamón” de pavita* y queso en bollo hawaiano ^{GI} 180 Jugo de naranja 60 Leche 90-120
DESAYUNO							
ALMUERZO							
NO HAY CLASES		Emparedado de “jamón” de pavita* y queso ^{GI/EI} 227-280 Mini zanahorias 35 Sorbete de fruta 77 Leche 90-120	Pollo Mesquite* y medialuna (croissant) de queso ^{GI} 322 Brócoli con aderezo “ranch” 15/55 Fruta fresca 30-96 Leche 90-120	Emparedado de pavita* y queso ^{GI/EI} 236-270 Apio con tacita de mantequilla de maní/cacahuete ^P 3/200 Copa de fresas/frutillas 90 Leche 90-120	Pizza ^{GI} 310-349 Garbanzos tostados 160 Fruta fresca 30-96 Leche 90-120	Paquete de proteínas con huevos duros [^] 295 Mini zanahorias 35 Copa de puré de manzana 50 Leche 90-120	Yogur [^] con barra de cerezas y cacao ^{GI} 180/120 Jugo de vegetales 40 Ensalada de frutas 68 Leche 90-120
10/5/20		10/6/20		10/7/20 + 10/8/20 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS JUEVES		10/9/20 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
Panecillo de canela ^{GI} 232 Jugo de naranja 60 Leche 90-120	Rice Krispies ^{GI} 100 Jugo de naranja 60 Leche 90-120	Rosca “bagel” ^{GI} con queso crema [^] 130/70 Jugo de naranja 60 Leche 90-120	Panqueques ^{GI} 210-220 Jugo de naranja 60 Leche 90-120	“Chex™” de canela ^{GI} 230 Jugo de naranja 60 Leche 90-120	Barra de frambuesas ^{GI} 231 Jugo de naranja 60 Leche 90-120	Salchicha de carne y rosca “bagel” con queso ^{GI} 235 Jugo de naranja 60 Leche 90-120	
Pizza ^{GI} 310-349 Mini zanahorias 35 Copa de puré de manzana 50 Leche 90-120	Emparedado de pavita* y queso ^{GI/EI} 236-270 Tomates uva con aderezo “ranch” 18/55 Fruta fresca 30-96 Leche 90-120	Pollo ^{GI} Ensalada con aderezo “ranch” 347 Frutas secas mixtas 120 Leche 90-120	Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea ^P 550 Jugo de vegetales 40 Copa de fresas/frutillas 90 Leche 90-120	Emparedado de “jamón” de pavita* y queso ^{GI/EI} 227-280 Apio con tacita de mantequilla de maní/cacahuete ^P 3/200 Fruta fresca 30-96 Leche 90-120	Paquete de proteínas con huevos duros [^] 295 Pasas de arándano (Craisins™) 110 Leche 90-120	Emparedado tostado de queso derretido ^{GI/EI} 280 Garbanzos tostados 160 Ensalada de frutas 68 Leche 90-120	

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

ALTERNATIVAS

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res cal Calorías El Envase individual ^ Sin carne ^P Maní/cacahuete * Cerdo + Ave ^{GI} = Grano integral Alternativas diarias (vegetarianas/veganas): Tacita de mantequilla de maní/cacahuete^P 400 cal · Rosca “bagel”^{GI} · 1/2 tacita de jugo de vegetales · Craisins™ · Zanahoria · Leche

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

COMIDAS “GRAB + GO” (COMIDAS PARA LLEVAR) DE LOS AUTOBUSES—OCTUBRE 2020

LUNES 10/12/20		MARTES 10/13/20		MIÉRCOLES 10/14/20 + 10/15/20 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS JUEVES		VIERNES 10/16/20 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL		CAL	
DESAYUNO							
Panecillo de canela^{^GI} 232	Rice Krispies^{®^GI} 100	Rosca “bagel”^{™GI} con queso crema[^] 130/70	Arrollado de huevo y queso^{^GI} 180	Panqueques^{^GI} 210-220	“Chex”[™] de canela^{^GI} 230	Barra de cereal^{^GI} 140	
Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	
ALMUERZO							
Pizza^{^GI} 310-349	Emparedado de salame de pavita⁺ y queso^{GI} 226	Tacita de queso cheddar + palito de queso[^] 190/59	Emparedado de “jamón” de pavita⁺ y queso^{GI/EI} 227-280	Emparedado de pavita⁺ y queso^{GI/EI} 236-270	Pollo Mesquite⁺ y medialuna (croissant) de queso^{GI} 322	Pasta “Cavatappi” (estilo espiral) con queso 428	
Apio con tacita de mantequilla de maní/cacahuete ^p 3/200	Mini zanahorias 35	Chips de tortilla estilo cucharita ^{GI} 110	Brócoli con aderezo “ranch” 15/55	Rodajas de pepino con aderezo “ranch” 8/55	Garbanzos tostados 160	Tacita de salsa marinara 40	
Copa de arándanos 40	Fruta fresca 30-96	Taza de salsa 25	Copa de ensalada de frutas 90	Fruta fresca 30-96	Pasas de arándano (Craisins [™]) 110	Duraznos/melocotones 53	
Leche 90-120	Leche 90-120	Frutas secas mixtas 120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	
		Leche 90-120					
10/19/20		10/20/20		10/21/20 + 10/22/20 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS JUEVES		10/23/20 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
Panecillo de canela^{^GI} 232	Rice Krispies^{®^GI} 100	Rosca “bagel”^{™GI} con queso crema[^] 130/70	Panqueques^{^GI} 210-220	“Chex”[™] de canela^{^GI} 230	Barra de frambuesas^{^GI} 231	Salchicha de carne[~] y rosca “bagel”^{™GI} con queso 235	
Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	
Pizza^{^GI} 310-349	Emparedado de pavita⁺ y queso^{GI/EI} 236-270	Yogur[^] con granola^{GI} 180/220	Pollo^{GI} Ensalada con aderezo “ranch” 347	Emparedado tostado de queso derretido^{^GI} 280	Paquete de proteínas de huevos duros[^] 295	Emparedado de “jamón” de pavita⁺ y queso^{GI/EI} 227-280	
Tomates uva con aderezo “ranch” 18/55	Brócoli con aderezo “ranch” 15/55	Jugo de vegetales 40	Copa de fresas/frutillas 90	Garbanzos tostados 160	Pasas de arándano (Craisins [™]) 110	Mini zanahorias 35	
Copa de puré de manzana 50	Fruta fresca 30-96	Copa de arándanos 40	Leche 90-120	Fruta fresca 30-96	Leche 90-120	Ensalada de frutas 68	
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120		Leche 90-120		Leche 90-120	

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

ALTERNATIVAS

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res cal Calorías El Envase individual ^ Sin carne ^p Maní/cacahuete * Cerdo +Ave ^{GI} = Grano integral

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas): Tacitas de mantequilla de maní/cacahuete ^p 400 cal · Rosca “bagel”^{™GI} · 1/2 tacita de jugo de vegetales · Craisins[™] · Zanahoria · Leche

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

COMIDAS “GRAB + GO” (COMIDAS PARA LLEVAR) DE LOS AUTOBUSES—OCTUBRE 2020

LUNES 10/26/20		MARTES 10/27/20		MIÉRCOLES 10/28/20 + 10/29/20 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS JUEVES		VIERNES 10/30/20 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL		CAL	
DESAYUNO							
Panecillo de canela^{^GI} 232	Rice Krispies^{o^GI} 100	Rosca “bagel”^{PGI} con queso crema[^] 130/70	Arrollado de huevo y queso^{^GI} 180	Panqueques^{^GI} 210-220	“Chex”TM de canela^{^GI} 230	Barra de cereal^{^GI} 140	
Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120
ALMUERZO							
Pizza^{^GI} 310-349	Emparedado de salame de pavita⁺ y queso^{GI} 226	Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea^{PGI} 550	Emparedado de pavita⁺ y queso^{GI/EI} 227-280	Pollo^{GI} Ensalada con aderezo “ranch” 347	Pasta “Cavatappi” (estilo espiral) con queso 428	Emparedado de “jamón” de pavita⁺ y queso^{GI/EI} 227-280	
Apio con tacita de mantequilla de maní/cacahuete ^P 3/200	Mini zanahorias 35	Jugo de vegetales 40	Tomates uva con aderezo “ranch” 18/55	Fruta fresca 30-96	Tacita de salsa marinara 40	Apio y tomates uva con aderezo “ranch” 11/55	
Copa de puré de manzana 50	Fruta fresca 30-96	Frutas secas mixtas 120	Copa de ensalada de frutas 90	Leche 90-120	Sorbete de fruta 77	Duraznos/melocotones 53	
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120		Leche 90-120	Leche 90-120	

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res cal Calorías El Envase individual ^ Sin carne ^PManí/cacahuete *Cerdo +Ave ^{GI} = Grano integral

ALTERNATIVAS

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas): Tacita de mantequilla de maní/cacahuete^{PM} 400 cal · Rosca “bagel”^{PGI} · 1/2 tacita de jugo de vegetales · CraisinsTM · Zanahoria · Leche

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.