

# COMIDAS DE LA CAFETERIA "GRAB + GO" (COMIDAS PARA LLEVAR)—OCTUBRE 2020

LUNES 9/28/20		MARTES 9/29/20		MIÉRCOLES 9/30/20 + 10/1/20 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS JUEVES		VIERNES 10/2/20 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS															
DESAYUNO																					
CAL		CAL		CAL		CAL															
NO HAY CLASES	"Chex" <sup>™</sup> de canela <sup>^GI</sup>	230	Rosca "bagel" <sup>GI</sup> con queso crema <sup>^</sup>	130/70	Panqueques <sup>^GI</sup>	210-220	Panecillo de canela <sup>^GI</sup>	232	Barra de frambuesas <sup>^GI</sup>	231	Rice Krispies <sup>®^GI</sup>	100									
	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									
ALMUERZO																					
NO HAY CLASES	Emparedado de "jamón" de pavita <sup>+</sup> y queso <sup>GI/EI</sup>		227-280	Muslo de pollo <sup>^GI</sup> con papas sazonadas y bollo <sup>GI</sup>		330/70	Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) <sup>^GI</sup> con judías verdes/chauchas, zanahorias y bollo <sup>GI</sup>		277/140	Pizza <sup>^GI</sup>		310-349	Emparedado de pavita <sup>+</sup> y queso <sup>GI/EI</sup>		236-270	Yogur <sup>^</sup> con barra de cerezas y cacao <sup>GI</sup>		180/120			
	Mini zanahorias	35	Fruta fresca	30-96	Fruta fresca	30-96	Brócoli con aderezo "ranch"	15/55	Fruta fresca	30-96	Brócoli con aderezo "ranch"	15/55	Tomates uva con aderezo "ranch"	18/55	Garbanzos tostados	160	Garbanzos tostados	160			
	Sorbete de fruta	77	Leche	90-120	Leche	90-120	Pasas de arándano (Craisins <sup>™</sup> )	110	Leche	90-120	Leche	90-120	Tacita de puré de manzana	50	Pasas de arándano (Craisins <sup>™</sup> )	110	Pasas de arándano (Craisins <sup>™</sup> )	110			
	Leche	90-120					Leche	90-120					Leche	90-120	Leche	90-120	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 <sup>^GI</sup>		232	Rice Krispies <sup>®^GI</sup>		100	Rosca "bagel" <sup>GI</sup> con queso crema <sup>^</sup>		130/70	Panqueques <sup>^GI</sup>		210-220	"Chex" <sup>™</sup> de canela <sup>^GI</sup>		230	Barra de frambuesas <sup>^GI</sup>		231	Salchicha de carne <sup>~</sup> y rosca "bagel" <sup>GI</sup> con queso <sup>GI</sup>		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	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	Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120
Pizza <sup>^GI</sup>		310-349	Emparedado de "jamón" de pavita <sup>+</sup> y queso <sup>GI/EI</sup>		227-280	Hamburguesa <sup>~</sup> con papas fritas de corte ondulado en bollo <sup>GI</sup>		278/160	Carnitas de pavita <sup>+</sup> con maíz/choclo/elote y mini pan plano <sup>GI</sup>		200/160	Queso crocante <sup>^GI</sup> con brócoli		440	Paquete de proteínas de huevos duros <sup>^</sup>		295	Emparedado tostado de queso derretido <sup>^GI/EI</sup>		280	
Mini zanahorias	35	Tomates uva con aderezo "ranch"	18/55	Fruta fresca	30-96	Frutas secas mixtas	120	Copa de fresas/frutillas	90	Fruta fresca	30-96	Fruta fresca	30-96	Pasas de arándano (Craisins <sup>™</sup> )	110	Pasas de arándano (Craisins <sup>™</sup> )	110	Garbanzos tostados	160	Garbanzos tostados	160
Tacita de puré de manzana	50	Fruta fresca	30-96	Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120	Ensalada de frutas	68	Ensalada de frutas	68
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 EI Envase individual ^ Sin carne p Maní/cacahuete \* Cerdo + Ave GI = Grano integral

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas): Tacitas de mantequilla de maní/cacahuete<sup>™</sup> 400 cal · Rosca "bagel"<sup>GI</sup> · 1/2 tacita de jugo de vegetales · Craisins<sup>™</sup> · Zanahoria · Leche

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

# COMIDAS DE LA CAFETERIA "GRAB + GO" (COMIDAS PARA LLEVAR)—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	
<b>Panecillo de canela<sup>GI</sup></b> 232	<b>Rice Krispies<sup>GI</sup></b> 100	<b>Rosca "bagel"<sup>GI</sup> con queso crema<sup>^</sup></b> 130/70	<b>Arrollado de huevo y queso<sup>GI</sup></b> 180	<b>Panqueques<sup>GI</sup></b> 210-220	<b>"Chex"<sup>TM</sup> de canela<sup>GI</sup></b> 230	<b>Barra de cereal<sup>GI</sup></b> 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							
<b>Pizza<sup>GI</sup></b> 310-349	<b>Pollo a la tailandesa con chile dulce<sup>^</sup>, con arroz integral y vegetales<sup>GI</sup></b> 301	<b>Taco<sup>~</sup> con maíz/choclo/elote y mini pan plano<sup>GI</sup></b> 169/160	<b>Muslo de Pollo<sup>GI</sup> con papas sazonadas y grisines/palitos de pan<sup>GI</sup></b> 330/70	<b>Emparedado de pavita<sup>^</sup> y queso<sup>GI/EI</sup></b> 236-270	<b>Yogur<sup>^</sup> con barra de cerezas y cacao<sup>GI</sup></b> 180/200	<b>Pasta "Cavatappi" (estilo espiral) con queso<sup>GI</sup></b> 428	
Apio con tacita de mantequilla de maní/cacahuete <sup>p</sup> 3/200	Mini zanahorias 35	Frutas secas mixtas 120	Copa de ensalada de frutas 90	Rodajas de pepino con aderezo "ranch" 8/55	Garbanzos tostados 160	Tacita de salsa marinara 40	
Tacita de puré de manzana 50	Fruta fresca 30-96	Leche 90-120	Leche 90-120	Fruta fresca 30-96	Pasas de arándano (Craisins <sup>TM</sup> ) 110	Duraznos/melocotones 53	
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	
<b>Panecillo de canela<sup>GI</sup></b> 232	<b>Rice Krispies<sup>GI</sup></b> 100	<b>Rosca "bagel"<sup>GI</sup> con queso crema<sup>^</sup></b> 130/70	<b>Panqueques<sup>GI</sup></b> 210-220	<b>"Chex"<sup>TM</sup> de canela<sup>GI</sup></b> 230	<b>Barra de frambuesas<sup>GI</sup></b> 231	<b>Salchicha de carne<sup>~</sup> y rosca "bagel" con queso<sup>GI</sup></b> 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	
<b>Pizza<sup>GI</sup></b> 310-349	<b>Pollo a la naranja estilo mandarín<sup>^</sup> con arroz y vegetales<sup>GI</sup></b> 290	<b>Barras de tostada francesa<sup>GI</sup> con salchicha<sup>^</sup></b> 344	<b>Perrito caliente/pancho<sup>^</sup> en bollo<sup>GI</sup> con frijoles estilo ranchero</b> 302	<b>Emparedado tostado de queso derretido<sup>GI/EI</sup></b> 280	<b>Paquete de proteínas de huevos duros<sup>^</sup></b> 295	<b>Emparedado de "jamón" de pavita<sup>^</sup> y queso<sup>GI/EI</sup></b> 227-280	
Tomates uva con aderezo "ranch" 18/55	Brócoli con aderezo "ranch" 15/55	Jugo de vegetales 40	Copa de fresas/frutillas 90	Jugo de vegetales 40	Pasas de arándano (Craisins <sup>TM</sup> ) 110	Mini zanahorias 35	
Tacita de puré de manzana 50	Fruta fresca 30-96	Duraznos/melocotones 53	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<sup>TM</sup> 400 cal · Rosca "bagel"<sup>GI</sup> · 1/2 tacita de jugo de vegetales · Craisins<sup>TM</sup> · Zanahoria · Leche

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

# COMIDAS DE LA CAFETERIA "GRAB + GO" (COMIDAS PARA LLEVAR)—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							
DESAYUNO													
CAL		CAL		CAL		CAL							
Panecillo de canela <sup>^GI</sup>	232	Rice Krispies <sup>®^GI</sup>	100	Rosca "bagel" <sup>GI</sup> con queso crema <sup>^</sup>	130/70	Arrollado de huevo y queso <sup>^GI</sup>	180	Panqueques <sup>^GI</sup>	210-220	"Chex" <sup>™</sup> de canela <sup>^GI</sup>	230	Barra de cereal <sup>^GI</sup>	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 <sup>^GI</sup>	310-349	Bocaditos de pollo picante <sup>+GI</sup> con espinacas al queso	338	Emparedado de pavita <sup>+</sup> y queso <sup>GI/EI</sup>	227-280	Emparedado de pescado rebozado con papa crujiente <sup>^GI</sup>	360	Taco <sup>~</sup> con maíz/choclo/elote y mini pan plano <sup>GI</sup>	169/160	Pasta "Cavatappi" (estilo espiral) con queso <sup>^GI</sup>	428	Emparedado de "jamón" de pavita <sup>+</sup> y queso <sup>GI/EI</sup>	227-280
Apio con tacita de mantequilla de maní/cacahuete <sup>p</sup>	3/200	Mini zanahorias	35	Garbanzos tostados	160	Tomates uva con aderezo "ranch"	18/55	Ensalada jardinera con aderezo "ranch"	23/55	Tacita de salsa marinara	40	Apio y tomates uva con aderezo "ranch"	11/55
Tacita de puré de manzana	50	Fruta fresca	30-96	Frutas secas mixtas	120	Copa de ensalada de frutas	90	Fruta fresca	30-96	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	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<sup>™</sup> 400 cal · Rosca "bagel"<sup>GI</sup> · 1/2 tacita de jugo de vegetales · Craisins<sup>™</sup> · Zanahoria · Leche

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