

# “GRAB + GO” (COMIDAS PARA LLEVAR)—ENERO 2021

LUNES 1/4/21		MARTES 1/5/21		MIÉRCOLES 1/6/21 + 1/7/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS JUEVES		VIERNES 1/8/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
DESAYUNO							
<b>Panecillo de canela<sup>GI</sup></b> 232	<b>Cheerios de Multigranos<sup>GI</sup></b> 100	<b>Rosca “bagel”<sup>GI</sup> con queso crema<sup>^</sup></b> 130/70	<b>Chex™ de canela<sup>GI</sup></b> 230	<b>Barra de frambuesas<sup>GI</sup></b> 231	<b>Panqueques<sup>GI</sup></b> 210-220	<b>“Jamón” de pavita<sup>+</sup> y queso en bollo hawaiano<sup>GI</sup></b> 186	
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 de queso o amantes de las carnes<sup>~*GI</sup></b> 236/349	<b>Submarino de “jamón” de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI EI</sup></b> 280	<b>Hamburguesa<sup>~</sup> en bollo<sup>GI</sup> con papas “fritas” al horno</b> 429	<b>Pollo a la naranja estilo mandarín con arroz y vegetales<sup>GI</sup></b> 290	<b>Emparedado de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI EI</sup></b> 270	<b>Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea<sup>PGI</sup></b> 631	<b>Emparedado tostado de queso derretido<sup>GI EI</sup></b> 280	
Jugo de vegetales 40	Garbanzos tostados 160	Fruta fresca 30-96	Apio con tacita de mantequilla de maní/cacahuete <sup>p</sup> 3/200	Fruta fresca 30-96	<b>0 selección del encargado de la cafetería</b>	<b>0 selección del encargado de la cafetería</b>	
Tacita de puré de manzana 50	Pasas de arándano (Craisins™) 110	Leche 90-120	Ensalada de frutas 68	Leche 90-120	Frutas secas mixtas 120	Tacita de salsa marinara 45	
Leche 90-120	Leche 90-120		Leche 90-120		Leche 90-120	Sorbete de fruta 77	
						Leche 90-120	
CENA							
<b>Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea<sup>PGI</sup></b> 631	<b>Emparedado de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI EI</sup></b> 270	<b>Yogur<sup>^</sup> con granola<sup>GI</sup></b> 180/220	<b>Emparedado de “jamón” de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI EI</sup></b> 227-280				
<b>0</b>	Tacita de salsa 25	Jugo de vegetales 40	Mini zanahorias 35				
<b>Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido<sup>GI</sup></b> 330	Sorbete de fruta 77	Copa de fresas/frutillas 90	Fruta fresca 30-96				
Jugo de vegetales 40	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120				
Frutas secas mixtas 120							
Leche 90-120							
MERIENDA							
<b>Kit de merienda<sup>GI</sup></b> 200	<b>Galletas de queso<sup>GI</sup></b> 100	<b>Tazón de cereales<sup>GI</sup></b> 100	<b>Galletas Graham<sup>GI</sup></b> 120				
	Jugo Capri Sun <sup>®</sup> 80	Leche 90-120	Leche 90-120				

¿Necesita alimentos? Llame al 311 y pregunte por el Centro de Llamadas de Acceso a Comidas. Dígame al operador el idioma que usted habla. Recibirá una llamada en el idioma de su elección. Recibirá información sobre la entrega gratuita de comidas y comestibles, cupones de alimentos (SNAP—Food Stamps) y diferentes proveedores locales de alimentos en su comunidad. No se necesita información de identificación personal.

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 p Maní/cacahuete \* Cerdo + Ave GI = Grano integral

## ALTERNATIVAS

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas): Tacita de mantequilla de maní/cacahuete<sup>pv</sup> · Rosca “bagel”<sup>GI</sup> · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche 0 barras de queso<sup>^</sup> · “Pretzel” blando<sup>GI</sup> · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

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

# “GRAB + GO” (COMIDAS PARA LLEVAR)—ENERO 2021

LUNES 1/11/21		MARTES 1/12/21		MIÉRCOLES 1/13/21 + 1/14/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS JUEVES		VIERNES 1/15/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
DESAYUNO							
CAL		CAL		CAL		CAL	
<b>Panecillo de canela<sup>^GI</sup></b>	<b>232</b>	<b>Cheerios de Multigranos<sup>^GI</sup></b>	<b>100</b>	<b>Rosca “bagel”<sup>GI</sup> con queso crema<sup>^</sup></b>	<b>130/70</b>	<b>Chex™ de canela<sup>^GI</sup></b>	<b>230</b>
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
<b>Barra de frambuesas<sup>^GI</sup></b>	<b>231</b>	<b>Panqueques<sup>^GI</sup></b>	<b>210-220</b>	<b>Arrollado de huevo y queso<sup>^GI</sup></b>	<b>180</b>		
Jugo de naranja	60	Jugo de naranja	60	Jugo de naranja	60		
Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120		
ALMUERZO							
<b>Pizza de queso o amantes de las carnes<sup>^~GI</sup></b>	<b>236/349</b>	<b>Muslo de Pollo<sup>^GI</sup> con papas sazonadas y grisines/palitos de pan<sup>GI</sup></b>	<b>330/70</b>	<b>Queso crocante<sup>^GI</sup> con brócoli</b>	<b>440</b>	<b>Barras de tostada francesa<sup>GI</sup> con salchicha<sup>*</sup></b>	<b>344</b>
Mini zanahorias	35	Tacita de salsa	25	Fruta fresca	30-96	Apio con tacita de mantequilla de maní/cacahuete <sup>p</sup>	3/200
Tacita de puré de manzana	50	Pasas de arándano (Craisins™)	110	Leche	90-120	Ensalada de frutas	68
Leche	90-120	Leche	90-120			Leche	90-120
<b>Emparedado de “jamón” de pavita<sup>*</sup> y queso<sup>GI EI</sup></b>	<b>227-280</b>	<b>Pasta “Cavatappi” (estilo espiral) con queso<sup>GI^A</sup></b>	<b>428</b>	<b>Hamburguesa vegetal<sup>I</sup> en bollo<sup>GI</sup> y papas fritas rizadas</b>	<b>379</b>		
Rodajas de pepino con aderezo “ranch”	3/55	<b>0 selección del encargado de la cafetería</b>		<b>0 selección del encargado de la cafetería</b>			
Fruta fresca	30-96	Tacita de salsa marinara	45	Copa de fresas/frutillas	90		
Leche	90-120	Frutas secas mixtas	120	Leche	90-120		
		Leche	90-120				
CENA							
<b>Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea<sup>pGI</sup></b>	<b>631</b>	<b>Yogur<sup>^</sup> con granola<sup>GI</sup></b>	<b>180/220</b>	<b>Emparedado de pavita<sup>*</sup> y queso<sup>GI EI</sup></b>	<b>236-270</b>	<b>Barritas trenzadas de arándano<sup>^GI</sup></b>	<b>380</b>
<b>0</b>		Jugo de vegetales	40	<b>Barritas de queso y “pretzel”<sup>GI EI</sup></b>	<b>118/140</b>		
<b>Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido<sup>GI</sup></b>	<b>330</b>	Copa de arándanos	40	Jugo de vegetales	40		
Leche	90-120	Leche	90-120	Sorbete de fruta	77		
Garbanzos tostados	160			Leche	90-120		
Frutas secas mixtas	120						
Leche	90-120						
MERIENDA							
<b>Kit de merienda<sup>GI</sup></b>	<b>200</b>	<b>Galletas de queso<sup>^GI</sup></b>	<b>100</b>	<b>Tazón de cereales<sup>GI</sup></b>	<b>100</b>	<b>Galletas Graham<sup>^GI</sup></b>	<b>120</b>
		Jugo Capri Sun <sup>®</sup>	80	Leche	90-120	Leche	90-120

¿Necesita alimentos? Llame al 311 y pregunte por el Centro de Llamadas de Acceso a Comidas. Dígame al operador el idioma que usted habla. Recibirá una llamada en el idioma de su elección. Recibirá información sobre la entrega gratuita de comidas y comestibles, cupones de alimentos (SNAP—Food Stamps) y diferentes proveedores locales de alimentos en su comunidad. No se necesita información de identificación personal.

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

## ALTERNATIVAS

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas): Tacita de mantequilla de maní/cacahuete<sup>pv</sup> · Rosca “bagel”<sup>GI</sup> · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche 0 barritas de queso<sup>^</sup> · “Pretzel” blando<sup>GI</sup> · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

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

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

# “GRAB + GO” (COMIDAS PARA LLEVAR)—ENERO 2021

LUNES 1/18/21		MARTES 1/19/21		MIÉRCOLES 1/20/21 + 1/21/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS JUEVES		VIERNES 1/22/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL		CAL	
NO HAY CLASES		<b>Cheerios de Multigranos<sup>GI</sup> 100</b> Jugo de naranja 60 Leche 90-120	<b>Rosca “bagel”<sup>GI</sup> con queso crema<sup>^</sup> 130/70</b> Jugo de naranja 60 Leche 90-120	<b>Chex™ de canela<sup>GI</sup> 230</b> Jugo de naranja 60 Leche 90-120	<b>Barra de frambuesas<sup>GI</sup> 231</b> Jugo de naranja 60 Leche 90-120	<b>Panqueques<sup>GI</sup> 210-220</b> Jugo de naranja 60 Leche 90-120	<b>“Jamón” de pavita* y queso en bollo hawaiano<sup>GI</sup> 186</b> Jugo de naranja 60 Leche 90-120
<b>DESAYUNO</b>							
NO HAY CLASES		<b>Pizza de queso o amantes de las carnes<sup>~*GI</sup> 236/349</b> Garbanzos tostados 160 Tacita de puré de manzana 50 Leche 90-120	<b>Bocaditos de Pollo<sup>GI</sup> con maíz/choclo/elote 318</b> Pasas de arándano (Craisins™) 110 Leche 90-120	<b>Perrito caliente/pancho* en bollo<sup>GI</sup> con frijoles estilo ranchero 302</b> Fruta fresca 30-96 Leche 90-120	<b>Hamburguesa<sup>~</sup> en bollo<sup>GI</sup> con papas “fritas” al horno 429</b> Mini zanahorias 35 Ensalada de frutas 68 Leche 90-120	<b>Emparedado tostado de queso derretido<sup>GI EI</sup> 280</b> <b>0 selección del encargado de la cafetería</b> Tacita de salsa marinara 40 Copa de fresas/frutillas 90 Leche 90-120	<b>Pollo a la tailandesa con chile dulce* con arroz integral y vegetales<sup>GI</sup> 301</b> Jugo de vegetales 40 Frutas secas mixtas 120 Leche 90-120
<b>ALMUERZO</b>							
NO HAY CLASES		<b>Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea<sup>PGI</sup> 631</b> Jugo de vegetales 40 Copa de fresas/frutillas 90 Leche 90-120	<b>Emparedado de pavita* y queso<sup>GI EI</sup> 236-270</b> Tacita de salsa 25 Sorbete de fruta 77 Leche 90-120	<b>Salchicha de res<sup>~</sup> y rosca “mini bagel” de queso<sup>GI</sup> 235</b> Barrita de queso 59 Mini zanahorias 35 Fruta fresca 30-96 Leche 90-120			
<b>CENA</b>							
NO HAY CLASES		<b>Kit de merienda<sup>GI</sup> 200</b>	<b>Tazón de cereales<sup>GI</sup> 100</b> Leche 90-120	<b>Galletas Graham<sup>GI</sup> 120</b> Leche 90-120			
<b>MERIENDA</b>							

¿Necesita alimentos? Llame al 311 y pregunte por el Centro de Llamadas de Acceso a Comidas. Dígame al operador el idioma que usted habla. Recibirá una llamada en el idioma de su elección. Recibirá información sobre la entrega gratuita de comidas y comestibles, cupones de alimentos (SNAP—Food Stamps) y diferentes proveedores locales de alimentos en su comunidad. No se necesita información de identificación personal.

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 p Maní/cacahuete \* Cerdo + Ave GI = Grano integral

## ALTERNATIVAS

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas): Tacita de mantequilla de maní/cacahuete<sup>PV</sup> · Rosca “bagel”<sup>GI</sup> · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche O barras de queso<sup>^</sup> · “Pretzel” blando<sup>GI</sup> · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

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

# “GRAB + GO” (COMIDAS PARA LLEVAR)—ENERO 2021

LUNES 1/25/21		MARTES 1/26/21		MIÉRCOLES 1/27/21 + 1/28/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS JUEVES		VIERNES 1/29/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL		CAL	
<b>DESAYUNO</b>							
<b>Panecillo de canela<sup>^GI</sup></b> 232	<b>Cheerios de Multigranos<sup>^GI</sup></b> 100	<b>Rosca “bagel”<sup>GI</sup> con queso crema<sup>^</sup></b> 130/70	<b>Barra de frambuesas<sup>^GI</sup></b> 231	NO HAY CLASES	<b>Arrollado de huevo y queso<sup>^GI</sup></b> 180	<b>Panqueques<sup>^GI</sup></b> 210-220	
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	
<b>ALMUERZO</b>							
<b>Pizza de queso o amantes de las carnes<sup>^~GI</sup></b> 236/349	<b>Muslo de Pollo<sup>^GI</sup> con papas sazonadas y grisines/ palitos de pan<sup>GI</sup></b> 330/70	<b>Taco<sup>~</sup> con tazón de maíz/ choclo/elote<sup>GI</sup></b> 379	<b>Pollo a la naranja estilo mandarin<sup>+</sup> con arroz y vegetales<sup>GI</sup></b> 290	NO HAY CLASES	<b>Pasta “Cavatappi” (estilo espiral) con queso<sup>GI^</sup></b> 428	<b>Emparedado de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI EI</sup></b> 270	
Mini zanahorias 35	Fruta fresca 30-96	Ensalada de frutas 68	Brócoli con aderezo “ranch” 8/55		<b>0 selección del encargado de la cafetería</b>	<b>0 selección del encargado de la cafetería</b>	
Tacita de puré de manzana 50	Leche 90-120	Leche 90-120	Pasas de arándano (Craisins <sup>™</sup> ) 110		Tacita de salsa marinara 45	Tacita de hummus 110	
Leche 90-120			Leche 90-120		Frutas secas mixtas 120	Copa de fresas/frutillas 90	
					Leche 90-120	Leche 90-120	
<b>CENA</b>							
<b>Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea<sup>GI</sup></b> 631	<b>Tacitas de hummus<sup>^</sup> con galletas de queso<sup>GI</sup></b> 320	<b>“Jamón” de pavita<sup>+</sup> y queso en bollo hawaiano<sup>GI</sup></b> 186	<b>Barritas trenzadas de arándano<sup>^GI</sup></b> 380				
<b>0</b>	Mini zanahorias 35	Apio y tomates uva con aderezo “ranch” 11/55	<b>0</b>				
<b>Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido<sup>GI</sup></b> 330	Fruta fresca 30-96	Tacita de puré de manzana 50	<b>Barritas de queso y “pretzel”<sup>^GI EI</sup></b> 118/140				
Jugo de vegetales 40	Leche 90-120	Leche 90-120	Apio con aderezo “ranch” 3/55				
Sorbete de fruta 77			Fruta fresca 30-96				
Leche 90-120			Leche 90-120				
<b>MERIENDA</b>							
<b>Kit de merienda<sup>GI</sup></b> 200	<b>Galletas de queso<sup>^GI</sup></b> 100	<b>Tazón de cereales<sup>GI</sup></b> 100	<b>Galletas Graham<sup>^GI</sup></b> 120				
	Jugo Capri Sun <sup>®</sup> 80	Leche 90-120	Leche 90-120				

¿Necesita alimentos? Llame al 311 y pregunte por el Centro de Llamadas de Acceso a Comidas. Dígame al operador el idioma que usted habla. Recibirá una llamada en el idioma de su elección. Recibirá información sobre la entrega gratuita de comidas y comestibles, cupones de alimentos (SNAP—Food Stamps) y diferentes proveedores locales de alimentos en su comunidad. No se necesita información de identificación personal.

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 p Maní/cacahuete \* Cerdo + Ave GI = Grano integral

## ALTERNATIVAS

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas): Tacita de mantequilla de maní/cacahuete<sup>pv</sup> · Rosca “bagel”<sup>GI</sup> · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche 0 · barritas de queso<sup>^</sup> · “Pretzel” blando<sup>GI</sup> · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

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