

# COMIDAS DE LA CAFETERÍA “GRAB + GO” (COMIDAS PARA LLEVAR)—NOVIEMBRE 2020

LUNES 11/2/20		MARTES 11/3/20		MIÉRCOLES 11/4/20 + 11/5/20 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS JUEVES		VIERNES 11/6/20 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>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>Barra de frambuesas<sup>^GI</sup></b> 231	
Jugo de naranja 60	NO HAY CLASES	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>ALMUERZO</b>							
<b>Pizza<sup>^GI</sup></b> 310-349		<b>Emparedado de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI/EI</sup></b> 236-270		<b>Muslo de Pollo<sup>^GI</sup> con papas sazonadas y grisines/ palitos de pan<sup>GI</sup></b> 330/70		<b>Barras de tostada francesa<sup>GI</sup> con salchicha<sup>+</sup></b> 344	
Brócoli con aderezo “ranch” 15/55	NO HAY CLASES	Tomates uva con aderezo “ranch” 18/55		Copa de arándanos 40		Tacita de puré de manzana 50	
Tacita de puré de manzana 50		Frutas secas mixtas 120		Leche 90-120		Fruta fresca 30-96	
Leche 90-120		Leche 90-120				Leche 90-120	
<b>CENA</b>							
<b>Emparedado de “hamburguesa” de pollo<sup>^GI</sup></b> 342		<b>Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea<sup>PGI</sup></b> 631		<b>Emparedado de “jamón” de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI/EI</sup></b> 227-280			
Tacita de salsa 25	NO HAY CLASES	Jugo de vegetales 40		Apio con aderezo “ranch” 3/55			
Copa de fresas/frutillas 90		Fruta fresca 30-96		Sorbete de fruta 77			
Leche 90-120		Leche 90-120		Leche 90-120			
<b>MERIENDA</b>							
<b>Tazón de cereales<sup>GI</sup></b> 100		<b>Tacita de hummus<sup>^</sup></b> 110		<b>Barra de cereal<sup>^GI</sup></b> 140			
Leche 90-120	NO HAY CLASES	Mini zanahorias 35		Jugo Capri Sun <sup>®</sup> 80			
		Jugo de naranja 60					

¿Necesita alimentos? Llame al 311 y pregunte por el Centro de Llamadas de Acceso a Comidas. Dígale 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): Tacitas de mantequilla de maní/cacahuete<sup>PV</sup> · Rosca “bagel”<sup>GI</sup> · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche O tacita de queso cheddar<sup>^</sup> · Barrita 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.

# COMIDAS DE LA CAFETERÍA “GRAB + GO” (COMIDAS PARA LLEVAR)—NOVIEMBRE 2020

LUNES 11/9/20	MARTES 11/10/20	MIÉRCOLES 11/11/20 + 11/12/20 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS JUEVES		VIERNES 11/13/20 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL	
<b>DESAYUNO</b>					
NO HAY CLASES	<b>Rice Krispies<sup>®</sup>^GI 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>Arrollado de huevo y queso<sup>GI</sup> 180</b> Jugo de naranja 60 Leche 90-120	<b>Panqueques<sup>GI</sup> 210-220</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>ALMUERZO</b>					
NO HAY CLASES	<b>Emparedado de “jamón” de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI/EI</sup> 227-280</b> Tacita de hummus 110 Tacita de puré de manzana 50 Leche 90-120	<b>Bocaditos de Pollo<sup>GI</sup> con maíz/choclo/elote 318</b> Fruta fresca 30-96 Leche 90-120	<b>Emparedado de pescado rebozado con papa crujiente<sup>GI</sup> 360</b> Tomates uva con aderezo “ranch” 18/55 Copa de arándanos 40 Leche 90-120	<b>Pollo a la tailandesa con chile dulce<sup>+</sup> con arroz integral y vegetales<sup>GI</sup> 301</b> Rodajas de pepino con aderezo “ranch” 8/55 Fruta fresca 30-96 Leche 90-120	<b>Emparedado de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI/EI</sup> 236-270</b> Mini zanahorias 35 Sorbete de fruta 77 Leche 90-120
<b>Pasta “Cavatappi” (estilo espiral) con queso 428</b> Apio con tacita de mantequilla de maní/cacahuete <sup>p</sup> 3/200 Copa de fresas/frutillas 90 Leche 90-120					
<b>CENA</b>					
NO HAY CLASES	<b>Yogur<sup>^</sup> con granola<sup>GI</sup> 180/220</b> Jugo de vegetales 40 Copa de ensalada de frutas 90 Leche 90-120	<b>Paquete de proteínas con huevo duro<sup>^</sup> 295</b> Barra de cereal <sup>GI</sup> 140 Frutas secas mixtas 120 Leche 90-120	<b>Emparedado de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI/EI</sup> 236-270</b> Tacita de salsa 25 Fruta fresca 30-96 Leche 90-120		
<b>MERIENDA</b>					
NO HAY CLASES	<b>Tacita de queso cheddar y “pretzel”<sup>GI/EI</sup> 190/140</b>	<b>Tazón de cereales<sup>GI</sup> 100</b> Leche 90-120	<b>Tacita de mantequilla de maní/cacahuete<sup>p</sup> 200</b> Galletas Graham <sup>GI</sup> 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): Tacitas de mantequilla de maní/cacahuete<sup>pv</sup> · Rosca “bagel”<sup>GI</sup> · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche O tacita de queso cheddar<sup>^</sup> · Barrita 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.

# COMIDAS DE LA CAFETERÍA “GRAB + GO” (COMIDAS PARA LLEVAR)—NOVIEMBRE 2020

LUNES 11/16/20		MARTES 11/17/20		MIÉRCOLES 11/18/20 + 11/19/20 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS JUEVES		VIERNES 11/20/20 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>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	
<b>ALMUERZO</b>							
<b>Pizza<sup>^GI</sup></b> 310-349	<b>Emparedado de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI/EI</sup></b> 236-270	<b>Muslo de pollo<sup>^GI</sup> con papas sazonadas y bollo<sup>GI</sup></b> 330/70	<b>Perrito caliente/pancho<sup>+</sup> en bollo<sup>GI</sup> con frijoles estilo ranchero</b> 302	<b>Queso crocante<sup>^GI</sup> con brócoli</b> 440	<b>Dos mini hamburguesas con queso<sup>^GI/EI</sup></b> 323	<b>Paquete de proteínas<sup>^</sup></b> 384	
Mini zanahorias 35	Tomates uva con aderezo “ranch” 18/55	Fruta fresca 30-96	Copa de fresas/frutillas 90	Fruta fresca 30-96	Apio con tacita de mantequilla de maní/cacahuete <sup>p</sup> 3/200	Copa de ensalada de frutas 90	
Tacita de puré de manzana 50	Frutas secas mixtas 120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Duraznos/melocotones 53	Leche 90-120	
Leche 90-120	Leche 90-120				Leche 90-120		
<b>CENA</b>							
<b>Emparedado de “jamón” de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI/EI</sup></b> 227-280	<b>Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea<sup>pGI</sup></b> 631	<b>Emparedado de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI</sup></b> 270	<b>Yogur<sup>^</sup> con granola<sup>GI</sup></b> 180/220				
Jugo de vegetales 40	Apio con aderezo “ranch” 3/55	Tomates uva con aderezo “ranch” 18/55	Jugo de vegetales 40				
Ensalada de frutas 90	Fruta fresca 30-96	Jugo de naranja 60	Copa de ensalada de frutas 90				
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120				
<b>MERIENDA</b>							
<b>Galletas Graham<sup>^GI</sup></b> 120	<b>Tacita de queso cheddar y “pretzel”<sup>^GI/EI</sup></b> 190/140	<b>Tazón de cereales<sup>GI</sup></b> 100	<b>Tacita de hummus<sup>^</sup></b> 110				
Jugo Capri Sun <sup>®</sup> 80		Leche 90-120	Mini zanahorias 35				
			Jugo de naranja 60				

¿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): Tacitas de mantequilla de maní/cacahuete<sup>pV</sup> · Rosca “bagel”<sup>GI</sup> · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche O tacita de queso cheddar<sup>^</sup> · Barrita 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.

# COMIDAS DE LA CAFETERÍA “GRAB + GO” (COMIDAS PARA LLEVAR)—NOVIEMBRE 2020

LUNES 11/23/20		MARTES 11/24/20		MIÉRCOLES 11/25/20 + 11/26/20 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS JUEVES		VIERNES 11/27/20 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL		CAL	
<b>DESAYUNO</b>				NO HAY CLASES		NO HAY CLASES	
<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>“Chex”<sup>™</sup> de canela<sup>^GI</sup></b> 230	<b>Panqueques<sup>^GI</sup></b> 210-220	<b>Barra de frambuesas<sup>^GI</sup></b> 231	
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<sup>^GI</sup></b> 310-349	<b>Emparedado de “jamón” de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI/EI</sup></b> 227-280	<b>Pavita<sup>+</sup> con relleno<sup>GI</sup> acompañada con puré de papas y judías verdes/chauchas y salsa de arándanos</b> 426	NO HAY CLASES	<b>Queso crocante<sup>^GI</sup> con brócoli</b> 440	<b>Emparedado de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI/EI</sup></b> 236-270	<b>Pasta “Cavatappi” (estilo espiral) con queso</b> 428	
Mini zanahorias 35	Jugo de vegetales 40	Sorbete de fruta 77		Fruta fresca 30-96	Tacita de salsa 25	Tacita de salsa marinara 45	
Tacita de puré de manzana 50	Fruta fresca 30-96	Leche 90-120		Leche 90-120	Copa de fresas/frutillas 90	Pasas de arándano (Craisins <sup>™</sup> ) 110	
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120			Leche 90-120	Leche 90-120	
<b>CENA</b>							
<b>Emparedado de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI/EI</sup></b> 236-270	<b>Tacita de queso cheddar y barra de queso<sup>^</sup> y “pretzel”<sup>^GI/EI</sup></b> 249/140	<b>Dos mini hamburguesas con queso<sup>-GI/EI</sup></b> 323	NO HAY CLASES				
Jugo de vegetales 40	Tacita de salsa 25	Apio y tomates uva con aderezo “ranch” 18/55					
Copa de fresas/frutillas 90	Pasas de arándano (Craisins <sup>™</sup> ) 110	Tacita de puré de manzana 50					
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120					
<b>MERIENDA</b>							
<b>Tazón de cereales<sup>GI</sup></b> 100	<b>Tacita de mantequilla de maní/cacahuete<sup>P</sup></b> 200	<b>Kit de merienda<sup>GI</sup></b> 200	NO HAY CLASES				
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): Tacitas de mantequilla de maní/cacahuete<sup>PV</sup> · Rosca “bagel”<sup>GI</sup> · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche O tacita de queso cheddar<sup>^</sup> · Barra 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.

# COMIDAS DE LA CAFETERÍA “GRAB + GO” (COMIDAS PARA LLEVAR)—NOVIEMBRE 2020

LUNES 11/30/20		MARTES 12/1/20		MIÉRCOLES 12/2/20 + 12/3/20 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS JUEVES		VIERNES 12/4/20 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>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>™</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		
<b>ALMUERZO</b>								
<b>Pizza<sup>^GI</sup></b> 310-349	<b>Dos mini hamburguesas con queso<sup>GI/EI</sup></b> 323	<b>Carnitas de pavita<sup>+</sup> con maíz/choclo/elote y panecillo<sup>GI</sup></b> 200/70	<b>Pollo a la naranja estilo mandarín<sup>+</sup> con arroz y vegetales<sup>GI</sup></b> 290	<b>Bocaditos de pollo picante<sup>+GI</sup> con espinacas al queso</b> 338	<b>Paquete de proteínas<sup>^</sup></b> 384	<b>Emparedado de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI/EI</sup></b> 236-270		
Mini zanahorias 35	Duraznos/melocotones 53	Fruta fresca 30-96	Rodajas de pepino con aderezo “ranch” 8/55	Apio con aderezo “ranch” 11/55	Copa de ensalada de frutas 90	Tacita de hummus 110		
Tacita de puré de manzana 50	Sorbete de fruta 77	Leche 90-120	Copa de fresas/frutillas 90	Fruta fresca 30-96	Leche 90-120	Frutas secas mixtas 120		
Leche 90-120	Leche 90-120		Leche 90-120	Leche 90-120		Leche 90-120		
<b>CENA</b>								
<b>Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea<sup>pGI</sup></b> 631	<b>Emparedado de “jamón” de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI/EI</sup></b> 227-280	<b>Yogur<sup>^</sup> con granola<sup>GI</sup></b> 180/220	<b>Emparedado de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI</sup></b> 270					
Jugo de vegetales 40	Tacita de salsa 25	Jugo de vegetales 40	Tacita de salsa 25					
Pasas de arándano (Craisins <sup>™</sup> ) 110	Fruta fresca 30-96	Copa de arándanos 40	Ensalada de frutas 90					
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120					
<b>MERIENDA</b>								
<b>Tazón de cereales<sup>GI</sup></b> 100	<b>Tacita de queso cheddar y “pretzel”<sup>™^GI/EI</sup></b> 190/140	<b>Tacita de hummus<sup>^</sup></b> 110	<b>Rosca “bagel”<sup>GI</sup> con queso crema<sup>^</sup></b> 130/70					
Leche 90-120		Mini zanahorias 35	Barrita de Queso <sup>^</sup> 59					
		Jugo de naranja 60						

¿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): Tacitas de mantequilla de maní/cacahuete<sup>pV</sup> · Rosca “bagel”<sup>GI</sup> · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche O tacita de queso cheddar<sup>^</sup> · Barrita 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.