

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—AGOSTO/SEPTIEMBRE 2021

LUNES 8/30/21		MARTES 8/31/21		MIÉRCOLES 9/1/21		JUEVES 9/2/21		VIERNES 9/3/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
DESAYUNO									
CAL		CAL		CAL		CAL		CAL	
Salchicha de res con maple~ Sándwich de panqueque^{^GIEI} 143	Yogur y barra de avena^{^GIEI} 220	“Jamón” de pavo+ y queso en pan hawaiano^{GIEI} 186	Rosquita (mini bagel) con carne y queso^{EIGI~} 235	Rollos de canela^{^GIEI} 232	Panqueques^{^GI} 210	Rosquita (mini bagel) de canela^{^GIEI} 240			
Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60			
Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127			
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120			
ALMUERZO									
Hamburguesa en pan^{~GI} con papas de corte ondulado 418	“Hamburguesa” de pollo+ Sándwich^{GI} 342	Barritas crujientes rellenas de queso^{^GI} con salsa marinara 487	Taco~ con maíz/choclo/elote y edamame (frijoles de soya) 184	Pizza con la orilla rellena^{GI} de pepperoni~ o queso[^] 320-365	Costilla de res con BBQ~ sándwich^{GIEI} 282	Pasta “Cavatappi” (estilo espiral) con queso^{^GI} 428			
0	Panqueques^{^GI} con yogur 290	0	0	0	Jugo de vegetales 40	Jugo de vegetales 40			
Sándwich de queso fundido^{^GI} con papas “fritas” al horno 366	Tomates uva con aderezo “ranch” 9/55	Albóndigas de teriyaki~ con arroz con vegetales y panecillo^{GI} 370	Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets)[^] con judías verdes/ejotes, zanahorias y panecillo^{GI} 347	Sándwich de filete de pescado rebozado con papa crujiente^{^GI} 360	Tacita de hummus 110	Tacita de salsa marinara 45			
Papas “fritas” al horno 110	Fruta 29-127	Apio con tacita de crema de cacahuete/mantequilla de maní ^p o “ranch” 3/200/55	Chips de tortilla estilo cucharita ^{GI} 110	Ensalada con aderezo “ranch” 18/55	Fruta 29-127	Mini zanahorias 35			
Mini zanahorias 35	Leche 90-120	Fruta 29-127	Ensalada con aderezo “ranch” 18/55	Fruta 29-127	Leche 90-120	Fruta 29-127			
Fruta 29-127		Leche 90-120	Fruta 29-127	Leche 90-120		Leche 90-120			
Leche 90-120			Leche 90-120						

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías ^{EI} Envase individual [^] Sin carne ^p Cacahuete/Maní ^{*} Cerdo ^{+ Ave} ^v Vegano ^{GI} = Grano integral

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

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

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—SEPTIEMBRE 2021

LUNES 9/6/21	MARTES 9/7/21	MIÉRCOLES 9/8/21	JUEVES 9/9/21	VIERNES 9/10/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
DESAYUNO					
FERIADO	NO HAY CLASES	“Jamón” de pavo⁺ y queso en pan hawaiano^{GIEI} 186 Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	Rosquita (mini bagel) con carne y queso^{EIGI~} 235 Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	Rollos de canela^{^GIEI} 232 Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	
		Panqueques^{^GI} 210 Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	Rosquita (mini bagel) de canela^{^GIEI} 240 Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120		
ALMUERZO					
FERIADO	NO HAY CLASES	Salchicha/perrito caliente⁺ en pan^{GI} con maíz/elote/choclo 317 0 Hamburguesa vegetal^v en pan^{GI} con papas de corte ondulado 379 Papas “fritas” al horno 110 Garbanzos tostados 160 Fruta 29-127 Leche 90-120	Muslo de pollo^{+GI} con papas sazonadas y panecillo^{GI} 400 0 Yogur[^] con granola^{GI} y tacita de fresas 80/220/90 Ensalada con aderezo “ranch” 18/55 Fruta 29-127 Leche 90-120	Pizza individual^{GI} de pepperoni[~] o queso[^] 330-375 0 “Hamburguesa” de pollo picante^{+GI} en pan^{GI} 342 Ensalada con aderezo “ranch” 18/55 Fruta 29-127 Leche 90-120	Sándwich de pavo⁺, “jamón” de pavo⁺ y queso^{GIEI} 221 Tomates uva y apio con aderezo “ranch” 12/55 Fruta 29-127 Leche 90-120
		Hamburguesas con queso pequeñas^{~GIEI} 272 Jugo de vegetales 40 Mini zanahorias 35 Fruta 29-127 Leche 90-120			

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—SEPTIEMBRE 2021

LUNES 9/13/21		MARTES 9/14/21		MIÉRCOLES 9/15/21		JUEVES 9/16/21		VIERNES 9/17/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS					
CAL		CAL		CAL		DESAYUNO		CAL					
Salchicha de res con maple~ Sándwich de panqueque^{^GIEI} 143 Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120		Yogur y barra de avena^{^GIEI} 220 Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120		“Jamón” de pavo⁺ y queso en pan hawaiano^{^GIEI} 186 Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120		NO HAY CLASES		Rollos de canela^{^GIEI} 232 Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120		Panqueques^{^GI} 210 Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120		Rosquita (mini bagel) de canela^{^GIEI} 240 Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	
ALMUERZO													
Hamburguesa en pan^{~GI} con papas de corte ondulado 418 0 Sándwich de queso fundido^{^GI} con papas “fritas” al horno 366 Papas “fritas” al horno 110 Mini zanahorias 35 Fruta 29-127 Leche 90-120		“Hamburguesa” de pollo⁺ Sándwich^{GI} 342 0 Panqueques^{^GI} con yogur 290 Tomates uva con aderezo “ranch” 9/55 Fruta 29-127 Leche 90-120		Barritas crujientes rellenas de queso^{^GI} con salsa marinara 487 0 Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets)^v con maíz/elote/choclo y panecillo^{GI} 400 Garbanzos tostados 124 Fruta 29-127 Leche 90-120		NO HAY CLASES		Pizza con la orilla rellena de pepperoni⁺ o queso^{^GI} 320-365 0 Sándwich de filete de pescado rebozado con papa crujiente^{^GI} 360 Apio con tacita de crema de cacahuate/mantequilla de maní ^p o “ranch” 3/200/55 Fruta 29-127 Leche 90-120		Costilla de res con BBQ~ sándwich^{^GIEI} 282 Jugo de vegetales 40 Tacita de hummus 110 Fruta 29-127 Leche 90-120		Pasta “Cavatappi” (estilo espiral) con queso^{^GI} 428 Tacita de salsa marinara 45 Mini zanahorias 35 Fruta 29-127 Leche 90-120	

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—SEPTIEMBRE 2021

LUNES 9/20/21		MARTES 9/21/21		MIÉRCOLES 9/22/21		JUEVES 9/23/21		VIERNES 9/24/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS					
CAL		CAL		CAL		DESAYUNO		CAL					
Salchicha de res con maple~ Sándwich de panqueque^{^GIEI} 143	Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	Yogur y barra de avena^{^GIEI} 220	Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	“Jamón” de pavo+ y queso en pan hawaiano^{GIEI} 186	Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	Rosquita (mini bagel) con carne y queso^{EIGI~} 235	Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	Rollos de canela^{^GIEI} 232	Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	Panqueques^{^GI} 210	Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	Rosquita (mini bagel) de canela^{^GIEI} 240	Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120
ALMUERZO													
Bocaditos de pollo^{+GI} con macarrones con queso y panecillo^{GI} 546	0	Tazón de carne, queso y papas~ con papas sazonadas y panecillo^{GI} 465	0	Salchicha/perrito caliente+ en pan^{GI} con frijoles rancheros 430	0	Taquitos de pollo con tortilla suave^{+GI} con maíz/elote/choclo 365	0	Pizza individual^{GI} de pepperoni[~] o queso[^] 330-375	0	Sándwich de pavo+, “jamón” de pavo+ y queso^{GIEI} 221	0	Hamburguesas con queso pequeñas^{-GIEI} 272	Jugo de vegetales 40 Tacita de salsa 25 Fruta 29-127 Leche 90-120
Albóndigas de teriyaki~ con arroz con vegetales y panecillo^{GI} 370	Mini zanahorias y tomates uva con aderezo “ranch” 12/55 Fruta 29-127 Leche 90-120	Hamburguesa vegetal' en pan^{GI} y papas de corte ondulado 379	Papas “fritas” al horno 110 Apio con aderezo “ranch” 3/55 Fruta 29-127 Leche 90-120	Barras de pan francés^{GI} con salchicha* 346	Brócolis 15 Garbanzos tostados 160 Fruta 29-127 Leche 90-120	Yogur[^] con granola^{GI} y tacita de fresas 80/220/90	Ensalada con aderezo “ranch” 18/55 Fruta 29-127 Leche 90-120	“Hamburguesa” de pollo picante^{+GI} en pan^{GI} 342	Ensalada con aderezo “ranch” 18/55 Fruta 29-127 Leche 90-120	Tomates uva y apio con aderezo “ranch” 12/55	Fruta 29-127 Leche 90-120		

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías ^{EI} Envase individual ^S Sin carne ^P Cacahuete/Maní ^C Cerdo ^A Ave ^V Vegano ^{GI} = Grano integral

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

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

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—SEPTIEMBRE/OCTUBRE 2021

LUNES 9/27/21		MARTES 9/28/21		MIÉRCOLES 9/29/21		JUEVES 9/30/21		VIERNES 10/1/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL		CAL		CAL	
DESAYUNO									
Salchicha de res con maple~ Sándwich de panqueque^{^GIEI} 143	Yogur y barra de avena^{^GIEI} 220	“Jamón” de pavo+ y queso en pan hawaiano^{GIEI} 186	Rosquita (mini bagel) con carne y queso^{EIGI~} 235	Rollos de canela^{^GIEI} 232	Panqueques^{^GI} 210	Rosquita (mini bagel) de canela^{^GIEI} 240			
Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60			
Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127			
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120			
ALMUERZO									
Hamburguesa en pan^{~GI} con papas de corte ondulado 418	“Hamburguesa” de pollo^{+GI} 342	Barritas crujientes rellenas de queso^{^GI} con salsa marinara 382	Taco~ con maíz/choclo/elote y edamame (frijoles de soya) 184	Pizza con la orilla rellena de pepperoni+ o queso^{^GI} 320-365	Sándwich de queso fundido^{^GIEI} 282	Costilla de res con BBQ~ sándwich^{GIEI} 282			
0	0	0	0	0					
Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets)^v con papas sazonadas y panecillo^{GI} 400	Panqueques^{^GI} con yogur 290	Pavo+ a la barbacoa desmenuzado con tazón de pan de maíz/elote/choclo^{GI} 360	Pollo a la tailandesa con chile dulce* con arroz con vegetales^{GI} y panecillo^{GI} 371	Sándwich de filete de pescado rebozado con papa crujiente^{^GI} 360	Tacita de salsa marinara 45	Mini zanahorias 35			
Papas “fritas” al horno 110	Tomates uva con aderezo “ranch” 9/55	Apio con aderezo “ranch” 3/55	Chips de tortilla estilo cucharita ^{GI} 110	Ensalada con aderezo “ranch” 18/55	Vegetales surtidos con aderezo “ranch” 20/55	Jugo de vegetales 40			
Mini zanahorias 35	Garbanzos tostados 160	Jugo de vegetales 40	Ensalada con aderezo “ranch” 18/55	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127			
Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120			
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120						

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías ^{EI} Envase individual [^] Sin carne ^P Cacahuete/Maní ^{*} Cerdo ^{+Ave} ^v Vegano ^{GI} = Grano integral

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

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