

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

ENERO 2022

LUNES 1/3/22			MARTES 1/4/22			MIÉRCOLES 1/5/22			JUEVES 1/6/22			VIERNES 1/7/22								
DESAYUNO																				
CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS							
		Sándwich de panqueque con salchicha de res con maple	143	16		Yogur y barra de avena	220	15-23		"Jamón" de pavo y queso en bollo hawaiano	186	27		Rosquita (mini bagel) con carne y queso	235	27		Panecillo dulce con canela	232	38
		Jugo de manzana	60	16		Jugo de naranja	60	13		Jugo de manzana	60	16		Jugo de naranja	60	13		Jugo de manzana	60	16
		Fruta	20-127	7-33		Fruta	20-127	7-33		Fruta	20-127	7-33		Fruta	20-127	7-33		Fruta	20-127	7-33
		Leche	90-120	13-20		Leche	90-120	13-20		Leche	90-120	13-20		Leche	90-120	13-20		Leche	90-120	13-20
ALMUERZO																				
FRUTA Y LECHE ESTÁN DISPONIBLES EN TODAS LAS COMIDAS: FRUTA: Calorías 20-127 Carbos 7-33 LECHE: Calorías 90-120 Carbos 13-20																				
CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS							
		Bocaditos de pollo picante con espinacas al queso, salsa y panecillo	434	39		Muslo de pollo con puré de papas y panecillo	415/485	50/65		Arroz con pollo estilo Nueva Orleans	493	75		Pollo estilo sudoeste tazón de energía	635	90		Nachos con salsa~	499	48
		Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) con panecillo ^V	387	55		"Hamburguesa" vegetal en pan ^V	280	37		Tazón de energía vegetal	581	89		Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) con panecillo ^V	387	55		"Hamburguesa" vegetal en pan ^V	280	37
		Hamburguesa o hamburguesa con queso	319/337	29/30		Sándwich de pollo/pollo picante	340/342	37		Salchicha/perrito caliente+ en pan	270	28		Hamburguesa o hamburguesa con queso	319/337	29/30		Sándwich de pollo/pollo picante	340/342	37
		Pizza con la orilla rellena de queso o pepperoni	320/365	36		Pizza redonda de queso o pepperoni	310/355	31		Barritas crocantes de ques con salsa marinara	433	48		Pizza con la orilla rellena de queso o pepperoni	320/365	36		Pizza redonda de queso o pepperoni	310/355	31
		Sándwich/submarino frío	241/377	31/45		Sándwich/submarino frío	241/377	31/45		Sándwich/submarino frío	241/377	31/45		Sándwich/submarino frío	241/377	31/45		Sándwich/submarino frío	241/377	31/45
		Sopa de chili	182	27		Sopa de tomate	155	23		Sopa de pollo con cereales antiguos	149	22		Sándwich/submarino frío	241/377	31/45		Sopa de chili	182	27
		Mini zanahorias con aderezo "Ranch"	35/55	8/3		Apio y tomates uva con aderezo "Ranch"	11/55	2/3		Frijoles rancheros	185	29		Sopa de calabacín ^V	324	36		Medallones de Pepino	19	4
		Papas Sazonadas	140	25		Papas "fritas" al horno	110	17		Papas con corte ondulado	110	15		Mini zanahorias con aderezo "Ranch"	35/55	8/3		Papas "fritas" al horno	110	17
														Papas "fritas" al horno	110	17				
														Ensalada	19	4				

Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^VVegano

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) con queso crema, yogur y fruta, y postre de yogur de frutas y granola. Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela para ver las opciones. Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.

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

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

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

ENERO 2022

LUNES 1/10/22			MARTES 1/11/22			MIÉRCOLES 1/12/22			JUEVES 1/13/22			VIERNES 1/14/22		
DESAYUNO														
CAL		CARBOS	CAL		CARBOS	CAL		CARBOS	CAL		CARBOS	CAL		CARBOS
Sándwich de panqueque con salchicha de res con maple	143	16	Yogur y barra de avena	220	15-23	"Jamón" de pavo y queso en bollo hawaiano	186	27	Rosquita (mini bagel) con carne y queso	235	27	Panecillo dulce con canela	232	38
Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16
Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33
Leche	90-120	13-20	Leche	90-120	13-20	Leche	90-120	13-20	Leche	90-120	13-20	Leche	90-120	13-20
ALMUERZO														
FRUTA Y LECHE ESTÁN DISPONIBLES EN TODAS LAS COMIDAS: FRUTA: Calorías 20-127 Carbos 7-33 LECHE: Calorías 90-120 Carbos 13-20														
CAL		CARBOS	CAL		CARBOS	CAL		CARBOS	CAL		CARBOS	CAL		CARBOS
Macarrones con queso con bocaditos de pollo y panecillo	464/534	45/60	Sándwich de pollo a la barbacoa desmenuzado	274	35	Croquetas de pollo y tazón vegetal	530	80	Sándwich de queso fundido	681	78	Hamburguesa con queso y tocino*	499	48
Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) con panecillo ^V	387	55	"Hamburguesa" vegetal en pan ^V	280	37	Tazón de energía vegetal	581	89	Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) con panecillo ^V	387	55	"Hamburguesa" vegetal en pan ^V	280	37
Sándwich de pollo/pollo picante	340/342	37	Hamburguesa o hamburguesa con queso	319/337	29/30	Salchicha/perrito caliente+ en pan	270	28	Hamburguesa o hamburguesa con queso	319/337	29/30	Sándwich de pollo/pollo picante	340/342	37
Pizza con la orilla rellena de queso o pepperoni	320/365	36	Pizza redonda de queso o pepperoni	310/355	31	Barritas crocantes de queso con salsa marinara	433	48	Pizza con la orilla rellena de queso o pepperoni	320/365	36	Pizza redonda de queso o pepperoni	310/355	31
Sándwich/submarino frío	241/377	31/45	Sándwich/submarino frío	241/377	31/45	Sándwich/submarino frío	241/377	31/45	Sándwich/submarino frío	241/377	31/45	Sándwich/submarino frío	241/377	31/45
Sopa de chili	182	27	Sopa de calabacín ^V	324	36	Crema de maíz con queso	172	26	Sopa de tomate	155	23	Sopa de chili	182	22
Mini zanahorias con aderezo "Ranch"	35/55	8/3	Apio y tomates uva con aderezo "ranch"	11/55	2/3	Brócoli tostado	70	5	Mini zanahorias con aderezo "Ranch"	35/55	8/3	Frijoles rancheros	185	29
Papas "fritas" al horno	110	17	Maíz/choclo/elote asada/o	107	19	Ensalada pequeña	19	4	Brócoli sazonado con ajo y hierbas	70	5	Papas con corte ondulado	110	15
Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^V Vegano														

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) con queso crema, yogur y fruta, y postre de yogur de frutas y granola. Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela para ver las opciones. Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.

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

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

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

ENERO 2022

LUNES 1/17/22	MARTES 1/18/22	MIÉRCOLES 1/19/22	JUEVES 1/20/22	VIERNES 1/21/22				
DESAYUNO								
FERIADO No Hay Clases		CAL CARBOS	CAL CARBOS	CAL CARBOS	CAL CARBOS			
	Yogur y barra de avena	220 15-23	"Jamón" de pavo y queso en bollo hawaiano	186 27	Rosquita (mini bagel) con carne y queso	235 27	Panecillo dulce con canela	232 38
	Jugo de naranja	60 13	Jugo de manzana	60 16	Jugo de naranja	60 13	Jugo de manzana	60 16
	Fruta	20-127 7-33	Fruta	20-127 7-33	Fruta	20-127 7-33	Fruta	20-127 7-33
	Leche	90-120 13-20	Leche	90-120 13-20	Leche	90-120 13-20	Leche	90-120 13-20
ALMUERZO								
FRUTA Y LECHE ESTÁN DISPONIBLES EN TODAS LAS COMIDAS: FRUTA: Calorías 20-127 Carbos 7-33 LECHE: Calorías 90-120 Carbos 13-20								
FERIADO No Hay Clases		CAL CARBOS	CAL CARBOS	CAL CARBOS	CAL CARBOS			
	Enchiladas de Queso	341 29	Arroz con pollo estilo Nueva Orleans	493 75	Muslo de pollo con puré de papas y panecillo	415/485 50/65	Nachos con salsa~	499 48
	"Hamburguesa" vegetal en pan ^V	280 37	Tazón de energía vegetal	581 89	Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) con panecillo ^V	387 55	"Hamburguesa" vegetal en pan ^V	280 37
	Sándwich de pollo/pollo picante	340/342 37	Salchicha/perrito caliente+ en pan	270 28	Hamburguesa o hamburguesa con queso	319/337 29/30	Sándwich de pollo/ pollo picante	340/342 37
	Pizza redonda de queso o pepperoni	310/355 31	Barritas crocantes de queso con salsa marinara	433 48	Pizza con la orilla rellena de queso o pepperoni	320/365 36	Pizza redonda de queso o pepperoni	310/355 31
	Sándwich/submarino frío	241/377 31/45	Sándwich/submarino frío	241/377 31/45	Sándwich/submarino frío	241/377 31/45	Sándwich/submarino frío	241/377 31/45
	Sopa de calabacín ^V	324 36	Crema de maíz con queso	172 26	Sopa de tomate	155 23	Sopa de chili	182 27
	Apio y tomates uva con aderezo "ranch"	11/55 2/3	Brócoli tostado	70 5	Mini zanahorias con aderezo "Ranch"	35/55 8/3	Medallones de Pepino	19 4
	Maíz/choclo/elote asada/o	107 19	Ensalada pequeña	19 4	Brócoli sazonado con ajo y hierbas	70 5	Papas "fritas" al horno	110 17
	Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^VVegano							

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) con queso crema, yogur y fruta, y postre de yogur de frutas y granola. Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela para ver las opciones. Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.

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

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

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

ENERO 2022

LUNES 1/24/22	MARTES 1/25/22	MIÉRCOLES 1/26/22	JUEVES 1/27/22	VIERNES 1/28/22								
DESAYUNO												
DÍA PROFESIONAL PARA LOS MAESTROS No Hay Clases	CAL CARBOS		CAL CARBOS		CAL CARBOS		CAL CARBOS					
	Yogur y barra de avena	220	15-23	"Jamón" de pavo y queso en bollo hawaiano	186	27	Rosquita (mini bagel) con carne y queso	235	27	Panecillo dulce con canela	232	38
	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16
	Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33
	Leche	90-120	13-20	Leche	90-120	13-20	Leche	90-120	13-20	Leche	90-120	13-20
ALMUERZO												
FRUTA Y LECHE ESTÁN DISPONIBLES EN TODAS LAS COMIDAS: FRUTA: Calorías 20-127 Carbos 7-33 LECHE: Calorías 90-120 Carbos 13-20												
DÍA PROFESIONAL PARA LOS MAESTROS No Hay Clases	CAL CARBOS		CAL CARBOS		CAL CARBOS		CAL CARBOS					
	Sándwich de pollo a la barbacoa desmenuzado	274	35	Croquetas de pollo y tazón vegetal	530	80	Sándwich de queso fundido	681	78	Hamburguesa con queso y tocino*	499	48
	"Hamburguesa" vegetal en pan ^V	280	37	Tazón de energía vegetal	581	89	Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) con panecillo ^V	387	55	"Hamburguesa" vegetal en pan ^V	280	37
	Hamburguesa o hamburguesa con queso	319/337	29/30	Salchicha/perrito caliente+ en pan	270	28	Hamburguesa o hamburguesa con queso	319/337	29/30	Sándwich de pollo/ pollo picante	340/342	37
	Pizza redonda de queso o pepperoni	310/355	31	Barritas crocantes de queso con salsa marinara	433	48	Pizza con la orilla rellena de queso o pepperoni	320/365	36	Pizza redonda de queso o pepperoni	310/355	31
	Sándwich/submarino frío	241/377	31/45	Sándwich/submarino frío	241/377	31/45	Sándwich/submarino frío	241/377	31/45	Sándwich/submarino frío	241/377	31/45
	Sopa de calabacín ^V	324	36	Crema de maíz con queso	172	26	Sopa de tomate	155	23	Sopa de chili	182	22
	Apio y tomates uva con aderezo "Ranch"	11/55	2/3	Brócoli tostado	70	5	Mini zanahorias con aderezo "Ranch"	35/55	8/3	Medallones de Pepino	19	4
	Maíz/choclo/elote asada/o	107	19	Ensalada pequeña	19	4	Brócoli sazonado con ajo y hierbas	70	5	Papas "fritas" al horno	110	17
	Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^V Vegano											

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) con queso crema, yogur y fruta, y postre de yogur de frutas y granola. Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela para ver las opciones. Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.

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

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

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

ENERO 2022

LUNES 1/31/22			MARTES 2/1/22			MIÉRCOLES 2/2/22			JUEVES 2/3/22			VIERNES 2/4/22		
DESAYUNO														
CAL		CARBOS	CAL		CARBOS	CAL		CARBOS	CAL		CARBOS	CAL		CARBOS
Sándwich de panqueque con salchicha de res con maple	143	16	Yogur y barra de avena	220	15-23	"Jamón" de pavo y queso en bollo hawaiano	186	27	Rosquita (mini bagel) con carne y queso	235	27	Panecillo dulce con canela	232	38
Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16
Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33
Leche	90-120	13-20	Leche	90-120	13-20	Leche	90-120	13-20	Leche	90-120	13-20	Leche	90-120	13-20
ALMUERZO														
FRUTA Y LECHE ESTÁN DISPONIBLES EN TODAS LAS COMIDAS: FRUTA: Calorías 20-127 Carbos 7-33 LECHE: Calorías 90-120 Carbos 13-20														
CAL		CARBOS	CAL		CARBOS	CAL		CARBOS	CAL		CARBOS	CAL		CARBOS
Bocaditos de pollo picante con espinacas al queso, salsa y panecillo	434	39	Enchiladas de Queso	341	29	Arroz con pollo estilo Nueva Orleans	493	75	Muslo de pollo con puré de papas y panecillo	415/485	50/65	Nachos con salsa~	499	48
Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) con panecillo ^V	387	55	"Hamburguesa" vegetal en pan ^V	280	37	Tazón de energía vegetal	581	89	Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) con panecillo ^V	387	55	"Hamburguesa" vegetal en pan ^V	280	37
Hamburguesa o hamburguesa con queso	319/337	29/30	Sándwich de pollo/ pollo picante	340/342	37	Salchicha/perrito caliente+ en pan	270	28	Hamburguesa o hamburguesa con queso	319/337	29/30	Sándwich de pollo/ pollo picante	340/342	37
Pizza con la orilla rellena de queso o pepperoni	320/365	36	Pizza redonda de queso o pepperoni	310/355	31	Barritas crocantes de queso con salsa marinara	433	48	Pizza con la orilla rellena de queso o pepperoni	320/365	36	Pizza redonda de queso o pepperoni	310/355	31
Sándwich/submarino frío	241/377	31/45	Sándwich/submarino frío	241/377	31/45	Sándwich/submarino frío	241/377	31/45	Sándwich/submarino frío	241/377	31/45	Sándwich/submarino frío	241/377	31/45
Sopa de chili	182	27	Sopa de calabacín ^V	324	36	Crema de maíz con queso	172	26	Sopa de tomate	155	23	Sopa de chili	182	27
Mini zanahorias con aderezo "Ranch"	35/55	8/3	Apio y tomates uva con aderezo "ranch"	11/55	2/3	Brócoli tostado	70	5	Mini zanahorias con aderezo "Ranch"	35/55	8/3	Medallones de Pepino	19	4
Papas "fritas" al horno	110	17	Maíz/choclo/elote asada/o	107	19	Ensalada pequeña	19	4	Brócoli sazonado con ajo y hierbas	70	5	Papas "fritas" al horno	110	17

Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^VVegano

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) con queso crema, yogur y fruta, y postre de yogur de frutas y granola. Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela para ver las opciones. Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.

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

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