

MENÚ DEL CAFÉ DE VERANO

2026

DESAYUNO														
	CAL	CARBO		CAL	CARBO		CAL	CARBO		CAL	CARBO		CAL	CARBO
Minipanqueques con miel	210	35	Taco de desayuno picante de carne de res y queso	334	32	Yogur de 4 oz. Granola	80	15	Rollo de canela de Gl	242	38	Sándwich tipo bolillo con salchicha de pavo, huevo y queso	200	25
Yogur 4 oz	80	15	Taza de durazno	82	19	Jugo de naranja	220	47	Cubos de queso	90	1	Jugo de manzana	60	8
Jugo de manzana	60	14					34	9	Taza de durazno	82	19			
Comidas alternativas: Cereal Blueberry Chex, taza de puré de manzana de 4.5 oz, 1/2 taza de jugo y leche														
ALMUERZO														
LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
29 de junio			30 de junio			1.º de julio			2 de julio			3 de julio		
Bocaditos crujientes de queso	426	42	Pierna de pollo asado con panecillo de Gl	280	6	Miniperritos de maíz con pollo	263	22	Pizza de queso con masa de Gl	320	36	FERIADO ESCUELAS Y OFICINAS CERRADAS		
Salsa marinara	40	7	Papas onduladas	78	15	Slush de vegetales Razz-a-Dazzle	60	15	Ensalada pequeña con Ranch	21	4			
Minizanahorias con Ranch	30	7	Fruta fresca	50	7	Fruta fresca	20-127	7-33	Fruta fresca	142	1			
Tacita de puré de manzana	142	1		20-127	7-33					20-127	7-33			
	60	15												
6 de julio			7 de julio			8 de julio			9 de julio			10 de julio		
Filete de pollo en bollo (Gl)	342	36	Pan de queso fundido	303	36	Miniperritos de maíz con pollo	263	22	Pizza de queso con masa de Gl	320	36	Tacos crujientes Crisp Up de carne y queso	362	24
Minizanahorias con Ranch	30	7	Salsa marinara	40	7	Apio y tomates uva con Ranch	11	2	Slush de vegetales Razz-a-Dazzle	60	15	Tacita de salsa	25	5
Tacita de puré de manzana	142	1	Fruta fresca	20-127	7-33	Fruta fresca	142	1	Fruta fresca	20-127	7-33	Medallones de pepino	6	1
	60	15	Papas onduladas	50	7		20-127	7-33				Fruta fresca	20-127	7-33
13 de julio			14 de julio			15 de julio			16 de julio			17 de julio		
Bocaditos crujientes de queso	426	42	Pierna de pollo asado con panecillo de Gl	280	6	Miniperritos de maíz con pollo	263	22	Pizza de queso con masa de Gl	320	36	Hamburguesa con o sin queso en pan de Gl	291-326	28-29
Salsa marinara	40	7	Papas onduladas	78	15	Slush de vegetales Razz-a-Dazzle	60	15	Ensalada pequeña con Ranch	21	4	Palitos de apio y tomates uva con Ranch	11	2
Minizanahorias con Ranch	30	7	Fruta fresca	50	7	Fruta fresca	20-127	7-33	Fruta fresca	142	1	Fruta fresca	142	1
Tacita de puré de manzana	142	1		20-127	7-33					20-127	7-33		20-127	7-33
	60	15												
20 de julio			21 de julio			22 de julio			23 de julio			24 de julio		
Filete de pollo en bollo (Gl)	342	36	Pan de queso fundido	303	36	Miniperritos de maíz con pollo	263	22	Pizza de queso con masa de Gl	320	36	Tacos crujientes Crisp Up de carne y queso	362	24
Minizanahorias con Ranch	30	7	Salsa marinara	40	7	Apio y tomates uva con Ranch	11	2	Slush de vegetales Razz-a-Dazzle	60	15	Tacita de salsa	25	5
Tacita de puré de manzana	142	1	Fruta fresca	20-127	7-33	Fruta fresca	142	1	Fruta fresca	20-127	7-33	Medallones de pepino	6	1
	60	15	Papas onduladas	50	7		20-127	7-33				Fruta fresca	20-127	7-33
27 de julio			28 de julio			29 de julio			30 de julio			31 de julio		
Bocaditos crujientes de queso	426	42	Pierna de pollo asado con panecillo de Gl	280	6	Miniperritos de maíz con pollo	263	22	Pizza de queso con masa de Gl	320	36	Hamburguesa con o sin queso en pan de Gl	291-326	28-29
Salsa marinara	40	7	Papas onduladas	78	15	Slush de vegetales Razz-a-Dazzle	60	15	Ensalada pequeña con Ranch	21	4	Palitos de apio y tomates uva con Ranch	11	2
Minizanahorias con Ranch	30	7	Fruta fresca	50	7	Fruta fresca	20-127	7-33	Fruta fresca	142	1	Fruta fresca	142	1
Tacita de puré de manzana	142	1		20-127	7-33					20-127	7-33		20-127	7-33
	60	15												
3 de agosto			4 de agosto			5 de agosto			6 de agosto			7 de agosto		
Filete de pollo en bollo (Gl)	342	36	Pan de queso fundido	303	36	Miniperritos de maíz con pollo	263	22	Pizza de queso con masa de Gl	320	36	Tacos crujientes Crisp Up de carne y queso	362	24
Minizanahorias con Ranch	30	7	Salsa marinara	40	7	Apio y tomates uva con Ranch	11	2	Slush de vegetales Razz-a-Dazzle	60	15	Tacita de salsa	25	5
Tacita de puré de manzana	142	1	Fruta fresca	20-127	7-33	Fruta fresca	142	1	Fruta fresca	20-127	7-33	Medallones de pepino	6	1
	60	15	Papas onduladas	50	7		20-127	7-33				Fruta fresca	20-127	7-33
OPCIONES VEGETARIANAS ALTERNATIVAS (se sirven con 1/2 taza de vegetales, 1/2 taza de fruta o jugo y leche)														
Nuggets vegetarianos Chik'n ^v con Tostitos Scoops (323 cal/42 g carbo) Sándwich Uncrustable de mantequilla de maní y jalea en pan de Gl ^v (591 cal/64 g carbo) Sin carne y sin gluten/trigo: (2)-tacitas de hummus ^v (220 cal/36 g carbo) o (2) cubos de queso (180 cal/2 g carbo) con Tostitos Scoops de Gl (110 cal/19 g carbo), tacita de salsa (25 cal/5 g carbo)														
Clave del menú: Cal = Calorías Carbo = Carbohidratos ^v = Vegano Gl = Integral No alimentos con carne de cerdo								Cantidades estándares de calorías/carbohidratos para los panes/granos (calorías/gramos)						
Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. FRUTA: Calorías 20–127 Carbo 7–33 LECHE: Calorías 90-120 Carbo 13-20 LECHE SIN LACTOSA: Calorías 90 Carbo 13								Bollo para hamburguesa (Gl): 140 / 27 Panecillo: 78/15 Scoops: 110 / 19 Cereal Chex de arándano azul: 240 / 46 Cereal Honey Cheerios: 210 / 44						