

MENÚ DE COMIDAS DE VERANO EMPAQUETADAS

2026

DESAYUNO

	CAL	CARBO		CAL	CARBO		CAL	CARBO		CAL	CARBO
Cereal de GI	210-240	44-46	Waffle belga de GI	220-240	36-37	Minibagel con queso crema	230-240	41-42	Cereal (GI)	210-240	44
Jugo de manzana	60	14	Taza de fresas	79	19	de canela o fresa			Taza de durazno	82	19
						Jugo de naranja	34	9			

Comidas alternativas: Cereal Blueberry Chex, 4 oz de jugo y leche

ALMUERZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	23 de junio	24 de junio	25 de junio	26 de junio
	Sándwich de "hamburguesa" de pollo de GI Palitos de apio con Ranch Fruta fresca	Sándwich de croissant de GI con jamón de pavo y queso Jugo de vegetales Fruta fresca	Wrap de ensalada de pavo Garbanzos asados Fruta fresca	Sándwich de GI con pollo estilo Buffalo en rebanadas y queso Brócoli fresco con Ranch Fruta fresca
	342 3 142 20-127	320 45 20-127	425 180 20-127	254 15 142 20-127
	64 7 1 30	36 1 1 7-33	56 27 7-33	30 2 1 7-33
29 de junio	30 de junio	1.º de julio	2 de julio	3 de julio
Sándwich de mantequilla de maní y mermelada (GI) Minizanañorias con Ranch Frutas secas	Yogur y granola Apio y tomates uva con Ranch Fruta fresca	Ensalada de pavo estilo Southwest con Scoops de GI Tiras de pimientos mixtos con Ranch Fruta fresca	Sándwich de croissant de GI con pollo estilo Buffalo en rebanadas y queso Rodajas de pepino y tomates uva con Ranch Fruta fresca	FERIADO ESCUELAS Y OFICINAS CERRADAS
591 30 142 120	150/220 11 142 20-127	179 110 13 142 20-127	306 12 142 20-127	
6 de julio	7 de julio	8 de julio	9 de julio	10 de julio
Sándwich de mantequilla de maní y mermelada (GI) Minizanañorias con Ranch Mandarinas	Sándwich de "hamburguesa" de pollo de GI Palitos de apio con Ranch Fruta fresca	Sándwich de croissant de GI con jamón de pavo y queso Jugo de vegetales Fruta fresca	Wrap de ensalada de pavo Garbanzos asados Fruta fresca	Sándwich de GI con pollo estilo Buffalo en rebanadas y queso Brócoli fresco con Ranch Fruta fresca
591 30 142 70	342 3 142 20-127	320 45 20-127	425 180 20-127	254 15 142 20-127
13 de julio	14 de julio	15 de julio	16 de julio	17 de julio
Sándwich de mantequilla de maní y mermelada (GI) Minizanañorias con Ranch Frutas secas	Yogur y granola Apio y tomates uva con Ranch Fruta fresca	Ensalada de pavo estilo Southwest con Scoops de GI Tiras de pimientos mixtos con Ranch Fruta fresca	Sándwich de croissant de GI con pollo estilo Buffalo en rebanadas y queso Rodajas de pepino y tomates uva con Ranch Fruta fresca	Sándwich de jamón de pavo y queso Jugo de vegetales Fruta fresca
591 30 142 120	150/220 11 142 20-127	179 110 13 142 20-127	306 12 142 20-127	268 45 20-127
20 de julio	21 de julio	22 de julio	23 de julio	24 de julio
Sándwich de mantequilla de maní y mermelada (GI) Minizanañorias con Ranch Mandarinas	Sándwich de "hamburguesa" de pollo de GI Palitos de apio con Ranch Fruta fresca	Sándwich de croissant de GI con jamón de pavo y queso Jugo de vegetales Fruta fresca	Wrap de ensalada de pavo Garbanzos asados Fruta fresca	Sándwich de GI con pollo estilo Buffalo en rebanadas y queso Brócoli fresco con Ranch Fruta fresca
591 30 142 70	342 3 142 20-127	320 45 20-127	425 180 20-127	254 15 142 20-127
27 de julio	28 de julio	29 de julio	30 de julio	31 de julio
Sándwich de mantequilla de maní y mermelada (GI) Minizanañorias con Ranch Frutas secas	Yogur y granola Apio y tomates uva con Ranch Fruta fresca	Ensalada de pavo estilo Southwest con Scoops de GI Tiras de pimientos mixtos con Ranch Fruta fresca	Sándwich de croissant de GI con pollo estilo Buffalo en rebanadas y queso Rodajas de pepino y tomates uva con Ranch Fruta fresca	Sándwich de jamón de pavo y queso Jugo de vegetales Fruta fresca
591 30 142 120	150/220 11 142 20-127	179 110 13 142 20-127	306 12 142 20-127	268 45 20-127

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
3 de agosto			4 de agosto			5 de agosto			6 de agosto			7 de agosto		
Sándwich de mantequilla de maní y mermelada (GI)	591	64	Sándwich de "hamburguesa" de pollo de GI	342	36	Sándwich de croissant de GI con jamón de pavo y queso	320	32	Wrap de ensalada de pavo	425	56	Sándwich de GI con pollo estilo Buffalo en rebanadas y queso	254	30
Minizanahorias con Ranch	30	7	Palitos de apio con Ranch	3	1	Jugo de vegetales	45	11	Garbanzos asados	180	27	Brócoli fresco con Ranch	15	2
Mandarinas	142	1	Fruta fresca	142	1	Fruta fresca	20-127	7-33	Fruta fresca	20-127	7-33	Fruta fresca	142	1
	70	17		20-127	7-33								20-127	7-33
10 de agosto			11 de agosto			12 de agosto			13 de agosto			14 de agosto		
Sándwich de mantequilla de maní y mermelada (GI)	591	64	Yogur y granola	150/220	30/47	Ensalada de pavo estilo Southwest con Scoops de GI	179	22	Sándwich de croissant de GI con pollo estilo Buffalo en rebanadas y queso	306	32	Sándwich de jamón de pavo y queso	268	29
Minizanahorias con Ranch	30	7	Apio y tomates uva con Ranch	11	2	Tiras de pimientos mixtos con Ranch	110	19	Rodajas de pepino y tomates uva con Ranch	12	3	Jugo de vegetales	45	11
Frutas secas	142	1	Fruta fresca	142	1	Fruta fresca	142	1	Fruta fresca	142	1	Fruta fresca	20-127	7-33
	120	30		20-127	7-33		20-127	7-33		20-127	7-33			
Clave del menú: Cal = Calorías Carbo = Carbohidratos ^v = Vegano GI = Integral No alimentos con carne de cerdo									Cantidades estándares de calorías/carbohidratos para los panes/granos (calorías/gramos) - Bollo para hamburguesa (GI): 140 / 27 - Medialuna (GI): 190 / 29 - Tostaditas 110 / 19 - Cereal Chex de arándano azul: 240 / 46 - Cereal Cheerios de miel: 210 / 44					
Comidas alternativas en bolsa (incluyen verdura, fruta y leche) - Pavo (sin queso) en pan de GI: 245 cal / 28 g carbo - Sin carne y sin gluten/trigo: (2) recipientes de hummus^v con Scoops y 1/2 taza de salsa: 355 cal / 60 g carbo - Sin carne y sin gluten/trigo: (2) cubos de queso con Scoops y 1/2 taza de salsa: 314 cal / 26 g carbo														
Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. FRUTA: Cal 20-127 Carbo 7-33 Leche: Cal 90-120 Carbo 13-20 LECHE SIN LACTOSA: Cal 90- Carbo -13														

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Departamento de Servicios de Alimentación y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery