

MENÚ DE BOLSAS DE VERANO

2025

DESAYUNO																	
CAL			CARBO			CAL			CARBO			CAL			CARBO		
Cereal (Gl)	210-240	45	Waffle belga (Gl)	220-240	36-37	Minibagel de canela con queso crema	230	42	Cereal (Gl)	210-240	44	Panecillo de manzana y canela (Gl)	210-242	35-38			
Batido de yogur	130	26	Jugo de naranja	60	14	Jugo de manzana	60	14	Batido de yogur	130	26	Jugo de manzana	60	14			
Jugo de manzana/ Taza de fresas	60/ 79	14/19							Jugo de naranja	60	14						
									Taza de fresas	79	19						
ALMUERZO																	
LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES					
						18 de junio			19 de junio			20 de junio					
						Sándwich de jamón de pavo y queso en medialuna			CIERRE DE TODO EL SISTEMA ESCUELAS Y OFICINAS CERRADAS			Sándwich en medialuna de queso y pollo estilo búfalo					
						Jugo de vegetales						Apio y hummus con Ranch					
						Taza de frutas mixtas						Taza de durazno					
23 de junio			24 de junio			25 de junio			26 de junio			27 de junio					
Sándwich de mantequilla de maní y mermelada (Gl)	591	64	Yogur y granola	180/220	38/48	Sándwich en medialuna de queso y pollo estilo búfalo	254	30	Sándwich de pavo y queso en medialuna	320	31	Sándwich de jamón de pavo y queso (Gl)	268	29			
Minizanahorias con Ranch	30	7	Apio y tomates uva con Ranch	11	2	Batido de yogur	130	26	Pepino y tomates uva con Ranch	12	3	Apio con Ranch	3/200	1/2			
Puré de manzana	200	2	Taza de frutas mixtas	200	2	Garbanzos asados	180	27	Jugo de frutas	200	2	Fruta fresca	20-127	7-33			
	50	15		70	15	Fruta fresca	20-127	7-33		60	14						
30 de junio			1.º de julio			2 de julio			3 de julio			4 de julio					
Sándwich de mantequilla de maní y mermelada (Gl)	591	64	Sándwich de filete de pollo	342	36	Sándwich de jamón de pavo y queso en medialuna	320	31	Sándwich en medialuna de queso y pollo estilo búfalo	314	31	FERIADO ESCUELAS Y OFICINAS CERRADAS					
Minizanahorias con Ranch	30	7	Apio y tomates uva con Ranch	11	2	Jugo de vegetales	50	13	Tomates uva con Ranch	18	4						
Taza de frutas mixtas	200	2	Puré de manzana	200	2	Fruta fresca	20-127	7-33	Arándanos rojos secos	200	2						
	70	15		50	15					110	27						
7 de julio			8 de julio			9 de julio			10 de julio			11 de julio					
Sándwich de mantequilla de maní y mermelada (Gl)	591	64	Yogur y granola	180/220	38/48	Sándwich de queso y pollo estilo búfalo	254	30	Sándwich de pavo y queso en medialuna	320	31	Sándwich de jamón de pavo y queso	268	29			
Minizanahorias con Ranch	30	7	Jugo de vegetales	50	13	Batido de yogur	130	26	Tiras mixtas de pimientos con Ranch	13	3	Pepino y tomates uva con Ranch	12	3			
Tacita de puré de manzana	200	2	Taza de frutas mixtas	200	2	Apio y tomates uva con Ranch	11	2	Fruta fresca	200	2	Fruta fresca	200	2			
	50	15		70	15	Fruta fresca	20-127	7-33		20-127	7-33		20-127	7-33			
14 de julio			15 de julio			16 de julio			17 de julio			18 de julio					
Sándwich de mantequilla de maní y mermelada (Gl)	591	64	Sándwich de filete de pollo	342	36	Sándwich de jamón de pavo y queso en medialuna	320	31	Minisándwich con lechuga y tomate	276	28	Sándwich en medialuna de queso y pollo estilo búfalo	314	31			
Apio con Ranch	3/200	1/2	Batido de yogur	130	26	Jugo de vegetales	50	13	Garbanzos asados	11	2	Brócoli fresco con Ranch	15	3			
Taza de frutas mixtas	70	15	Minizanahorias con Ranch	30/200	7/2	Fruta fresca	20-127	7-33	Fruta fresca	180	27	Fruta fresca	200	2			
			Puré de manzana	50	15					20-127	7-33		20-127	7-33			
21 de julio			22 de julio			23 de julio			24 de julio			25 de julio					
Sándwich de mantequilla de maní y mermelada (Gl)	591	64	Yogur y granola	180/220	38/48	Sándwich de queso y pollo estilo búfalo	254	30	Sándwich de pavo y queso en medialuna	320	31	Sándwich de jamón de pavo y queso	268	29			
Minizanahorias con Ranch	30	7	Apio y tomates uva con Ranch	11	2	Batido de yogur	130	26	Tiras mixtas de pimientos con Ranch	13	3	Pepino y tomates uva con Ranch	12	3			
Arándanos rojos secos	110	27	Taza de frutas mixtas	200	2	Jugo de vegetales	50	13	Jugo de frutas	200	2	Fruta fresca	200	2			
				70	15	Fruta fresca	20-127	7-33		60	14		20-127	7-33			

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
28 de julio			29 de julio			30 de julio			31 de julio			1.º de agosto		
Sándwich de mantequilla de maní y mermelada (GI)	591	64	Sándwich de filete de pollo	342	36	Sándwich de jamón de pavo y queso en medialuna	320	31	Minisándwich con lechuga y tomate	276	28	Sándwich en medialuna de queso y pollo estilo búfalo	314	31
Apio con Ranch	3/200	1/2	Batido de yogur Minizanahorias con Ranch	130	26	Jugo de vegetales	50	13	Garbanzos asados	11	2	Brócoli fresco con Ranch	15	3
Taza de frutas mixtas	70	15	Puré de manzana	30	7	Fruta fresca	20-127	7-33	Fruta fresca	180	27	Fruta fresca	200	2
				200	2					20-127	7-33		20-127	7-33
				50	15									
4 de agosto			5 de agosto			6 de agosto			7 de agosto			8 de agosto		
Sándwich de mantequilla de maní y mermelada (GI)	591	64	Yogur y granola	180/220	38/48	Sándwich de queso y pollo estilo búfalo	254	30	Sándwich de pavo y queso en medialuna	320	31	Sándwich de jamón de pavo y queso	268	29
Minizanahorias con Ranch	30	7	Apio y tomates uva con Ranch	11	2	Batido de yogur	130	26	Tiras mixtas de pimientos con Ranch	13	3	Pepino y tomates uva con Ranch	12	3
Arándanos rojos secos	200	2	Taza de frutas mixtas	200	2	Jugo de vegetales	50	13	Jugo de frutas	200	2	Fruta fresca	200	2
	110	27		70	15	Fruta fresca	20-127	7-33		60	14		20-127	7-33
11 de agosto			12 de agosto			13 de agosto			14 de agosto			15 de agosto		
Sándwich de mantequilla de maní y mermelada (GI)	591	64	Sándwich de filete de pollo	342	36	Sándwich de jamón de pavo y queso en medialuna	320	31	Minisándwich con lechuga y tomate	276	28	Sándwich en medialuna de queso y pollo estilo búfalo	314	31
Apio con Ranch	3/200	1/2	Batido de yogur	130	26	Jugo de vegetales	50	13	Garbanzos asados	11	2	Brócoli fresco con Ranch	15	3
Taza de frutas mixtas	70	15	Minizanahorias con Ranch	30	7	Fruta fresca	20-127	7-33	Fruta fresca	180	27	Fruta fresca	200	2
			Puré de manzana	200	2					20-127	7-33		20-127	7-33
				50	15									
18 de agosto			19 de agosto			20 de agosto			21 de agosto			22 de agosto		
Sándwich de mantequilla de maní y mermelada (GI)	591	64	Yogur y granola	180/220	38/48	Sándwich de queso y pollo estilo búfalo	254	30	Sándwich de pavo y queso en medialuna	320	31	Sándwich de jamón de pavo y queso (GI)	268	29
Minizanahorias con Ranch	30	7	Apio y tomates uva con Ranch	11	2	Batido de yogur	130	26	Tomates uva con Ranch	18	4	Apio y hummus con Ranch	2	1
Tacita de puré de manzana	200	2	Taza de frutas mixtas	200	2	Garbanzos asados	180	27	Jugo de frutas	200	2	Fruta fresca	110/200	18/2
	50	15		70	15	Fruta fresca	20-127	7-33		60	14		20-127	7-33
<p>Clave del menú: Cal = Calorías Carbo = Carbohidratos ^v = Vegano GI = Integral No alimentos con carne de cerdo</p>														
<p>Comidas alternativas en bolsa (incluyen verdura, fruta y leche)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pavo en bollo integral: 345 cal / 28 g carbo • (2) Hummus^v y tostaditas: 330 cal / 55 g carbo • (2) Barrita de queso y tostaditas: 228 cal / 21 g carbo • (2) Barrita de pavo y tostaditas: 190 cal / 19 g carbo 														
<p>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 DE SOJA: Calorías 140– Carbo –17</p>														
<p>Cantidades estándares de calorías/carbohidratos para los panes/granos (calorías/gramos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bollo para hamburguesa (GI): 140 / 27 • Bollo para perro caliente: 130 / 26 • Medialuna (GI): 190 / 29 • Tostaditas: 110 / 19 • Cereal Chex de arándano azul: 240 / 44 • Cereal Cheerios de miel: 210 / 44 														