

MENÚ DEL CAFÉ DE VERANO

2025

DESAYUNO														
	CAL	CARBO		CAL	CARBO		CAL	CARBO		CAL	CARBO			
Waffle belga (GI)	220-240	36-37	Jamón de pavo y queso en bollo hawaiano	186	27	Yogur 8 oz	150	30	Rollo de canela y manzana de Maryland y barra de queso	210-242	35-38	Minipanqueques con miel	210	35
Barrita de queso	59	1	Jugo de naranja	35	9	Granola	220	47	Jugo de naranja	35	9	Yogur 4 oz	120	31
Jugo de manzana	60	14				Jugo de manzana	60	14				Jugo de manzana	80	15
													60	14

ALMUERZO														
LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
30 de junio			1.º de julio			2 de julio			3 de julio			4 de julio		
Pan de queso fundido	300	32	Filete de pollo en bollo (GI)	342	36	Pierna de pollo asada con un panecillo	280	6	Pizza de queso	320	36	FERIADO ESCUELAS Y OFICINAS CERRADAS		
Salsa marinara	40	7	Garbanzos asados	180	27	Apio y tomates uva con Ranch	11	2	Minizanahorias con Ranch	30	7			
Papas onduladas	99	15							200	2				
7 de julio			8 de julio			9 de julio			10 de julio			11 de julio		
Bocaditos crujientes de queso	430	42	Empanada de enchilada de pollo con salsa	300	36	Hamburguesa/ hamburguesa con queso	291	28	Nuggets de pollo (GI)	242	16	Pizza de queso	320	36
Salsa marinara	40	7	Papas onduladas	99	15	Minizanahorias con Ranch	30	7	Apio y tomates uva con Ranch	11	2	Ensalada pequeña con Ranch	21	4
Garbanzos asados	180	27							200	2		200	2	
14 de julio			15 de julio			16 de julio			17 de julio			18 de julio		
Filete de pollo en bollo (GI)	342	36	Pan de queso fundido	300	32	Pierna de pollo asada con un panecillo	280	6	Taco de carne y queso	362	24	Pizza de queso	320	36
Minizanahorias con Ranch	30	7	Salsa marinara	40	7	Apio y tomates uva con Ranch	11	2	Crisp Ups con salsa	25	5	Ensalada pequeña con Ranch	21	4
	200	2	Papas onduladas	99	15		200	2	Tiras mixtas de pimientos con Ranch	13	3		200	2
									200	2				
21 de julio			22 de julio			23 de julio			24 de julio			25 de julio		
Bocaditos crujientes de queso	430	42	Empanada de enchilada de pollo con salsa	300	36	Hamburguesa/ hamburguesa con queso	291	28	Nuggets de pollo (GI)	242	16	Pizza de queso	320	36
Salsa marinara	40	7	Papas onduladas	99	15	Minizanahorias con Ranch	30	7	Apio y tomates uva con Ranch	11	2	Ensalada pequeña con Ranch	21	4
Garbanzos asados	180	27							200	2		200	2	
28 de julio			29 de julio			30 de julio			31 de julio			1.º de agosto		
Filete de pollo en bollo (GI)	342	36	Pan de queso fundido	300	32	Pierna de pollo asada con un panecillo	280	6	Taco de carne y queso	362	24	Pizza de queso	320	36
Minizanahorias con Ranch	30	7	Salsa marinara	40	7	Apio y tomates uva con Ranch	11	2	Crisp Ups con salsa	25	5	Ensalada pequeña con Ranch	21	4
	200	2	Papas onduladas	99	15		200	2	Tiras mixtas de pimientos con Ranch	13	3		200	2
									200	2				
4 de agosto			5 de agosto			6 de agosto			7 de agosto			8 de agosto		
Bocaditos crujientes de queso	430	42	Empanada de enchilada de pollo con salsa	300	36	Hamburguesa/ hamburguesa con queso	291	28	Nuggets de pollo (GI)	242	16	Pizza de queso	320	36
Salsa marinara	40	7	Papas onduladas	99	15	Minizanahorias con Ranch	30	7	Apio y tomates uva con Ranch	11	2	Ensalada pequeña con Ranch	21	4
Garbanzos asados	180	27							200	2		200	2	

OPCIONES VEGETARIANAS ALTERNATIVAS

Chik'n Nuggets^y con tostaditas (323 cal/42 g carbo) Sándwich Uncrustable de mantequilla de maní y mermelada^y (591 cal/64 g carbo) (2)-Tacita de hummus^y (220 cal/36 g carbo) (2)-Barritas de queso (118 cal/2 g carbo) Barra de queso y hummus (169 cal/19g carbo)

Clave del menú: Cal = Caloría Carbo = Carbohidrato ~Res *Cerdo +Ave ^Vegano GI = Integral

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas.

FRUTA: Calorías 20-127 Carbo 7-33 LECHE 1% O DESCREMADA: Calorías 90-120 Carbo 13-20

LECHE DE SOJA: Calorías 140 Carbo 17

Cantidades estándares de calorías/carbos para los panes/granos (calorías/gramos)

- Bollo para hamburguesa: 140 / 27
- Bollo para perro caliente: 130 / 26
- Tostaditas: 110 / 19
- Panecillo: 78/15
- Cereal Chex de arándano azul: 240 /44
- Cereal Cheerios de miel: 210/44