

MENÚ DEL CAFÉ DE VERANO

2024

DESAYUNO

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Mini bagel de fresa	240	41	Yogur 4 oz	80	15	Jamón de pavo & queso en bollo hawaiano	186	27	Rollo de canela hecho en Maryland & barra de queso	242	38	Mini panqueques c/ miel de maple	210	35
Barrita de queso	59	1	Granola	220	47	Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	59	1	Yogur 4 oz	120	31
Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9					35	9	Jugo de manzana	80	15
												Jugo de manzana	60	14

ALMUERZO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
				06/26		06/27		06/28			
				Empanada de pollo	299 36	Perro caliente de pavo en bollo	240 27	Pizza de queso	320 36		
				Papas onduladas	99 15	Pepino & tomates c/ aderezo "ranch"	140 1	Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35 8 140 1		
07/01		07/02		07/03		07/04		07/05			
Pan relleno de queso fundido	303 32	Nuggets de pollo de GI	240 16	Hamburguesa en bollo	305 28	FERIADO		Pizza de queso	320 36		
Tacita de salsa marinara	40 7	Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35 8 140 1	Pimiento en juliana c/ aderezo "ranch"	11 3 140 1			Palitos de apio & hummus c/ aderezo "ranch"	2 1 110/140 18/1		
07/08		07/09		07/10		07/11		07/12			
Tacos crujientes en bolsa (Crisp Ups) de carne & queso	362 24	"Hamburguesa" de pollo en bollo	342 36	Perro caliente de pavo en bollo	240 27	Empanada de pollo	299 36	Pizza de queso	320 36		
Tacita de salsa	25 5	Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35 8 140 1	Papas onduladas	99 15	Pepino & tomates c/ aderezo "ranch"	12 3 140 1	Coliflor & brócoli & hummus c/ aderezo "ranch"	14 3 110/140 18/1		
07/15		07/16		07/17		07/18		07/19			
Pan relleno de queso fundido	303 32	Nuggets de pollo de GI	240 16	Hamburguesa en bollo	305 28	Pierna de pollo	180 4	Pizza de queso	320 36		
Tacita de salsa marinara	40 7	Coliflor & brócoli & hummus c/ aderezo "ranch"	14 3 110 18 140 1	Pimiento en juliana c/ aderezo "ranch"	11 3 140 1	c/ tostaditas GI	110 19	Palitos de apio & hummus c/ aderezo "ranch"	2 1 110/140 18/1		
07/22		07/23		07/24		07/25		07/26			
Tacos crujientes en bolsa (Crisp Ups) de carne & queso	362 24	"Hamburguesa" de pollo en bollo	342 36	Perro caliente de pavo en bollo	240 27	Empanada de pollo	299 36	Pizza de queso	320 36		
Tacita de salsa	25 5	Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35 8 140 1	Papas onduladas	99 15	Pepino & tomates c/ aderezo "ranch"	12 3 140 1	Coliflor & brócoli & hummus c/ aderezo "ranch"	14 3 110 18 140 1		
07/29		07/30		07/31		08/01		08/02			
Pan relleno de queso fundido	303 32	Nuggets de pollo de GI	240 16	Hamburguesa en bollo	305 28	Pierna de pollo	180 4	Pizza de queso	320 36		
Tacita de salsa marinara	40 7	Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35 8 140 1	Pimiento en juliana c/ aderezo "ranch"	11 3 140 1	c/ tostaditas GI	110 19	Palitos de apio & hummus c/ aderezo "ranch"	2 1 110/140 18/1		
08/05		08/06		OPCIONES VEGETARIANAS: Los platos principales a base de plantas y sin carne incluyen los Nuggets de "pollo" de GI ^v (247 cal/24 carbohidratos), Tacitas de hummus ^v (110 cal/18 carbohidratos), Barritas de queso (118 cal/2 carbohidratos) y Sándwiches de mantequilla de maní & jalea ^v (601 cal/64 carbohidratos). Por favor, consulte con el/la administrador(a) de la cafetería.							
Tacos crujientes en bolsa (Crisp Ups) de carne & queso	362 24	Pan relleno de queso fundido	303 32								
Tacita de salsa	25 5	Tacita de salsa marinara	40 7								

Clave del menú: Cal = Caloría Carb = Carbohidrato ~Res *Cerdo +Ave ^Vegano GI = Grano Integral	Cantidades estándares de calorías/carbohidratos para los panes/granos (calorías/gramos) <ul style="list-style-type: none"> Bollo para hamburguesa: 140 / 27 Bollo para perro caliente: 130 / 26 Tostaditas: 110 / 19
Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. FRUTA: Calorías 20–127 Carbohidratos 7–33 Leche: Calorías 90–120 Carbohidratos 13–20	