

## DESAYUNO

### SEMANA 1: Sirviendo la semana del 10/7, 10/21

CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB						
Waffle belga c/ miel de maple	200/120	35/31	Bagel de Gl c/ queso crema o jalea	259	44	4 barras de tostadas francesas c/ miel de maple	272/120	35/31	Parfait pequeño de frutas & yogur c/ granola	239	52	Rollo de canela hecho en Maryland	232	38
Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14

### SEMANA 2: Sirviendo la semana del 9/30, 10/14, 10/28

CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB						
Mini panqueques c/ miel de maple	210/120	35/31	Mini bagel de fresa	240	41	Pan de banana	371	53	Jamón de pavo+ & queso en bollo hawaiano	215	29	Rollo de canela hecho en Maryland	232	38
Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14

## ALMUERZO

LUNES 9/30		MARTES 10/01		MIÉRCOLES 10/02		JUEVES 10/03		VIERNES 10/04								
Yogur de 4 oz	140	16	Taco en bolsa de pollo c/ maíz &	206	23	Nuggets de "pollo" <sup>m</sup> c/ macarrones con queso & panecillo	513	36	Pizza de queso <sup>^</sup>	320/330	31	<b>NO HAY CLASES</b>				
Barrita de queso			Chips de maíz para tacos en bolsa	240	24											
Barritas de tostadas francesas c/ manzanas especiadas de canela c/ miel de maple	284	46												Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	64	12
Garbanzos asados	180	27			Mini zanahorias c/ ranch	35/55	8/3									
10/07		10/08		10/09		10/10		10/11								
Sándwich de pavo a la barbaoca c/ maíz	218	27	Yogur de 4 oz Barrita de queso, mini panqueques de Gl c/ miel de maple	350	51	Barritas crujientes de queso <sup>^</sup> c/ salsa marinara	485	54	Taco crujiente de carne c/ maíz & edamame c/ tostaditas	184	23	Pizza de queso <sup>^</sup>	320/330	31		
			Mini zanahorias c/ ranch	35/55	8/3					110	19			Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	64	12
10/14		10/15		10/16		10/17		10/18								
Trocitos de pollo de Gl c/ papas sazonadas & panecillo	389	40	Trocitos de carne teriyaki c/ arroz con vegetales & panecillo	373	56	Nuggets de "pollo" de Gl c/ ejotes/ habichuelas & panecillo	277	31	Pizza de queso <sup>^</sup>	320/330	31	<b>DÍA PROFESIONAL NO HAY CLASES</b>				
Tomates uva c/ ranch	80	15	Mini zanahorias c/ ranch	35/55	8/3	Ensalada c/ ranch	20/55	4/3	Tiras mixtas de pimentón	11	3					
10/21		10/22		10/23		10/24		10/25								
Hamburguesa c/ papas onduladas	251	16	Salchicha de pavo & bocaditos de huevo c/ queso & papas sazonadas	379	31	Lasaña de queso <sup>^</sup> & salsa marinara c/ panecillo	587	64	Taco crujiente de carne c/ maíz & edamame	184	23	Pizza de queso <sup>^</sup>	320/330	31		
			Waffle belga de Gl	240	34	Ensalada c/ ranch	20/55	4/3	c/ tostaditas	110	19	Surtido de vegetales frescos c/ ranch	14/55	3/3		
10/28		10/29		10/30		10/31		11/01								
Yogur de 4 oz	140	16	Taco en bolsa de pollo c/ maíz &	206	23	Nuggets de "pollo" <sup>m</sup> c/ espinacas con queso	378	33	Nuggets de pollo de Gl c/ pan de arándano azul	184	23	Pizza de queso <sup>^</sup>	320/330	31		
Barritas de tostadas francesas c/ manzanas especiadas de canela c/ miel de maple	284	46	Chips de maíz para tacos en bolsa	240	24											
Garbanzos asados	180	27			Mini zanahorias c/ ranch	35/55	8/3	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	64	12	Surtido de vegetales frescos c/ ranch	14/55	3/3			

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20–127; Carbohidratos 7–33 Leche: Calorías 90–120; Carbohidratos 13–20 Clave del menú: Cal = Calorías Carb = Carbohidratos ~Carne de Res \*Carne de Cerdo +Aves vVegano ^Sin carne Gl = Grano Integral

Opciones veganas/vegetarianas adicionales incluyen sándwich de jalea & mantequilla de maní, sándwich de queso fundido, waffle & yogur, hummus & parfait de frutas & yogur. Por favor avísele a su administrador(a) de la cafetería si le interesa ordenar alguna de estas opciones.

Cantidades estándares de calorías/carbohidratos para los panes/granos (calorías/gramos)  
 Panecillo: 80 / 15 Bollo para hamburguesa: 140 / 27  
 Bollo para perro caliente: 130 / 26 Tostaditas: 110 / 19  
 Chips de maíz para tacos en bolsa: 240/24

