






UNA MESA

	Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
 Cocina reconfortante	Perro caliente de pavo Macarrones con queso y palitos de pan (v). Cuñas de papas sazonadas	Quesadilla de taco con arroz con lima y cilantro Quesadilla de queso con arroz con lima y cilantro (v). Maíz azteca Salsa	Pavo asado con gravy y panecillo de cena Enchiladas de frijoles y queso (v). Puré de papas	Sándwich de pollo picante Tazón de desayuno fiesta de papas con panecillo (v). Rodajas de zanahoria sazonadas	Muslo de pollo empanizada con panecillo de cena. Lo Mein vegetariano con tofu agrí dulce (v). Salteado de brócoli y zanahoria
 Fiesta de la cuadrera	Pollo salvadoreño con arroz integral Maíz asado	Sándwich de bistec brasileño Cuñas de papas sazonadas	Pavo al horno con arroz amarillo dominicano (v) Brócoli asado	Quesadilla de frijoles y queso blanco (v) Batatas asadas mexicanas	Estofado de pollo con maíz y chile verde Frijoles negros
 Tradiciones	A la parrilla Hamburguesa Hamburguesa con queso Hamburguesa vegetariana (v) Papas fritas onduladas Coberturas para hamburguesas	Pizza Pizza de pollo con salsa barbacoa Pizza con queso (v) Ensalada de la huerta (v)	Barra de nachos Chips de tortilla Relleno de carne de res para tacos Frijoles refritos (v) Salsa de queso cheddar Mezcla de hojas verdes Salsa y aderezos	A la parrilla Sándwich de pollo crujiente Queso a la parrilla (v) Camotes fritos Coberturas para hamburguesas	Pizza Pizza de taco Pizza con queso (v) Ensalada de la huerta (v)
 Delicatesen	Sándwich de pavo y queso Caja de fiesta de salsas para untar (v)	Caja bento de embutidos Ensalada de la huerta con palitos de pan (v)	Sándwich combo italiano Caja de hummus (v)	Envuelto de pollo con salsa Buffalo Caja de proteínas (v)	Sándwich de pavo y jamón con queso Ensalada fiesta con palito de pan
 Desde la huerta	Taza de fresas Rodajas de naranja Zanahorias pequeñas Superensalada	Uvas rojas Banana Guisantes fríos Superensalada	Rodajas de naranja Arándanos congelados Tiras de pimiento rojo Superensalada	Rebanadas de manzana fresca Duraznos cortados en cubos Garbanzos asados Superensalada	Rodajas de naranja Peras en cubos Bastones de apio Superensalada

Cocina reconfortante

Fiesta de la cuadrera

Tradiciones

Delicatesen

Desde la huerta

SE OFRECE TODOS LOS DÍAS

Leche blanca sin grasa
Leche blanca baja en grasa al 1 %

ADEREZOS

Italiano, ranch, ketchup, mayonesa, mostaza






Todos los productos derivados de cereales son integrales.
(v) corresponde a opciones vegetarianas (incluye leche y huevos) y (ve) se refiere a opciones veganas. Los artículos de origen local se ofrecen diariamente. Este menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Se dispone de más información nutricional, si se solicita.

Escuela media y secundaria

13 al 17 de mayo

UNA MESA

	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
 Cocina reconfortante	Pollo a la mantequilla con arroz integral Hamburguesa vegetariana (v). Cuñas de papas sazonadas	Espagueti y marinara con carne de res y pan de ajo en nudo Sándwich de queso a la parrilla (v). Habichuelas con parmesano	Pollo al curry con arroz integral. Lo Mein vegetariano con tofu (v). Brócoli asado y zanahorias	Muslo de pollo empanizado con macarrones y queso Pasta y marinara arcoiris con pan de ajo en nudo (v). Ensalada César de acompañamiento	Sándwich de pollo crujiente y chipotle Chili vegetariano con chips de tortilla (v). Brócoli asado y pimientos rojos
 Fiesta de la cuadra	Habichuelas guisadas y arroz frito con plátano (v) Calabaza vinatera asada	Pollo guisado Tortilla Yuca con ajo y cebolla	Pastelón con palitos de pan Ensalada Verde	Pata de pica pollo con Chips de tortilla Maíz asado	Hamburguesa dominicana con chimichurri Yuca frita
 Tradiciones	Barra de nachos Chips de tortilla Fajita de pollo Frijoles negros (v) Queso blanco Mezcla de hojas verdes Salsa y aderezos	A la parrilla Sándwich de pollo picante Hamburguesa vegetariana (v) Camotes fritos Coberturas para hamburguesas	Pizza Pizza de pollo con salsa Buffalo Pizza con queso (v) Ensalada de la huerta (v)	Barra de nachos Chips de tortilla Relleno de pavo para tacos Frijoles negros (v) Salsa de queso cheddar Mezcla de hojas verdes Salsa y aderezos	A la parrilla Hamburguesa Hamburguesa con queso Hamburguesa vegetariana (v) Papas fritas onduladas Coberturas para hamburguesas
 Delicatessen	Wrap de pollo crujiente Caja de fiesta de salsas para untar (v)	Envuelto de pollo César Caja bento de pizza (v)	Envuelto de pollo con salsa Buffalo Caja de hummus (v)	Wrap de pollo crujiente Caja de proteínas (v)	Envuelto de pollo César Ensalada fiesta con palito de pan (v)
 Desde la huerta	Rebanadas de manzana Duraznos cortados en cubos Ensalada de maíz y albahaca Superensalada	Rodajas de naranja Puré de manzana Brócoli fresco Superensalada	Peras enlatadas Arándanos congelados Ensalada asiática de frijoles Superensalada	Banana Rodajas de naranja Bastones de apio Superensalada	Puré de manzana Uvas rojas Guisantes fríos Superensalada

SE OFRECE TODOS LOS DÍAS
Leche blanca sin grasa
Leche blanca baja en grasa al 1 %

ADEREZOS
Italiano, ranch, ketchup, mayonesa, mostaza

Todos los productos derivados de cereales son integrales.
(v) corresponde a opciones vegetarianas (incluye leche y huevos) y (ve) se refiere a opciones veganas. Los artículos de origen local se ofrecen diariamente. Este menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Se dispone de más información nutricional, si se solicita.

UNA MESA

	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
 Cocina reconfortante	Tacos suaves con carne de res Palitos de pan de queso y marinara (v). Ensalada de la huerta con aderezo ranch	Nuggets de pollo con palitos de pan Macarrones con queso y palitos de pan (v). Ensalada francesa de zanahoria	Palitos de tostada francesa con hamburguesa de salchicha de pavo. Lo Mein vegetariano con tofu agrdulce (v). Pimientos y cebollas asados	Muslo de pollo empanizado con panecillo de cena. Sándwich Sloppy Joe con salsa barbacoa (ve). Ejotes	Fajitas de pollo y arroz jollof con pan plano. Quesadilla con queso (v). Brócoli asado
 Fiesta de la cuadra	Fajita de pollo con arroz integral y garbanzos y calabacín guisados Zanahorias glaseadas con cítricos	Quesadilla de pollo con marinada jamaicana Frijoles a la charra	Pollo con chile rojo y arroz integral Yuca frita	Chilaquiles de frijoles y pollo Maíz elote	Sándwich de ensalada de atún con chimichurri de cítricos Calabaza de verano asada al ajo
 Tradiciones	Pizza Pizza de pepperoni de pavo Pizza con queso (v) Ensalada César (v)	Barra de nachos Chips de tortilla Relleno de carne de res para tacos Frijoles refritos (v) Salsa de queso cheddar Mezcla de hojas verdes Salsa y aderezos	A la parrilla Sándwich de pollo picante Sándwich de pollo crujiente Camotes fritos Coberturas para hamburguesas	Pizza Pizza de pollo con salsa Buffalo Pizza con queso (v) Ensalada César (v)	Barra de nachos Chips de tortilla Relleno de carne de res para tacos Frijoles refritos (v) Queso blanco Mezcla de hojas verdes Salsa y aderezos
 Delicatesen	Caja bento de pizza (v) Caja de fiesta de salsas para untar (v)	Envuelto de pollo César Ensalada de la huerta con palitos de pan (v)	Ensalada de pollo crujiente con palitos de pan Caja de hummus (v)	Sándwich de pavo y queso Caja de proteínas (v)	Caja bento de embutidos Ensalada de la huerta con palitos de pan (v)
 Desde la huerta	Peras enlatadas, rodajas de naranja Zanahorias pequeñas Superensalada	Rebanadas de manzana Sandía Bastones de apio Superensalada	Mandarinas Puré de manzana Batata asada Superensalada	Rodajas de naranja Rebanadas de manzana Tiras de pimiento rojo Superensalada	Banana Arándanos congelados Ensalada de tomate, maíz y cilantro Superensalada

**SE OFRECE
TODOS LOS DÍAS**
Leche blanca sin grasa
Leche blanca baja en grasa al 1 %

ADEREZOS
Italiano, ranch, ketchup, mayonesa, mostaza

Todos los productos derivados de cereales son integrales.
(v) corresponde a opciones vegetarianas (incluye leche y huevos) y (ve) se refiere a opciones veganas. Los artículos de origen local se ofrecen diariamente. Este menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Se dispone de más información nutricional, si se solicita.

UNA MESA



Cocina reconfortante



Fiesta de la cuadra



Tradiciones



Delicatesen



Desde la huerta

SE OFRECE
 TODOS LOS DÍAS
 Leche blanca sin grasa
 Leche blanca baja en
 grasa al 1 %

ADEREZOS
 Italiano, ranch,
 ketchup, mayonesa,
 mostaza

	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
No hay clases	Pollo con parmesano y espagueti a la marinara Penne al horno con palitos de pan (v). Habichuelas con parmesano	Tiras de pollo a la parrilla sazonadas con arroz integral. Tazón de falafel con arroz integral, tomates y tzatziki (v). Garbanzos y calabacines guisados	Estofado de pavo y maíz con chile verde. Quesadilla con queso (v). Plátanos horneados	Alitas deshuesadas con salsa de chipotle dulce (v). Macarrones Alfredo (v). Zanahorias y bastones de apio	
	Hamburguesa dominicana con chimichurri Yuca frita	Pavo al horno con arroz amarillo dominicano Brócoli asado	Papas fritas con salsa dominicana de carne chimi y palitos de pan	Sándwich de ensalada de atún con chimichurri Puré de plátanos	
	Pizza Pizza de pollo con salsa barbacoa Pizza con queso (v) Ensalada de la huerta (v)	Barra de nachos Chips de tortilla Relleno de carne de res para tacos Frijoles refritos (v) Salsa de queso cheddar Mezcla de hojas verdes Salsa y aderezos	A la parrilla Sándwich de pollo crujiente Queso a la parrilla (v) Camotes fritos Coberturas para hamburguesas	Pizza Pizza de taco Pizza con queso (v) Ensalada de la huerta (v)	
	Caja bento de embutidos Ensalada de la huerta con palitos de pan (v)	Sándwich combo italiano Caja de hummus (v)	Envuelto de pollo con salsa Buffalo Caja de proteínas (v)	Sándwich de pavo y jamón con queso Ensalada fiesta con palito de pan	
No hay clases	Peras enlatadas Rebanadas de manzana Ensalada de tomate y pepino Superensalada	Uvas rojas Bananas Guisantes fríos Superensalada	Mango Bocaditos de piña Ensalada de tomate y pepino Superensalada	Rodajas de naranja Melón cantalupo Maiz asado Superensalada	

Todos los productos derivados de cereales son integrales.
 (v) corresponde a opciones vegetarianas (incluye leche y huevos) y (ve) se refiere a opciones veganas. Los artículos de origen local se ofrecen diariamente. Este menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Se dispone de más información nutricional, si se solicita.