

Menú de almuerzo para secundaria, Febrero de 2012

Disponible a diario en todas las estaciones: Manzanas de producción local de Atlántica Central

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
El costo de una comida estudiantil es de \$1,60 (no se aplica cargo para los estudiantes que pagan precios reducidos). El almuerzo estudiantil completo incluye un plato principal a elegir (carne o sustituto de carne c/ acompañamientos de pan/cereal), 2 guarniciones de vegetales, 2 guarniciones de fruta y opción de leche con 1% de contenido graso o descremada.				
		1	2	3
		Pollo Teriyaki y brócoli salteado sobre fideos de trigo integral	Pollo con hueso asado a la parrilla Biscocho de trigo integral	Sin clases
		Vegetales frescos salteados con repollo napa y bok choy Copa de duraznos fríos	Repollo sazonado Frijoles asados sazonados Trozos de naranja fresca	
6	7	8	9	10
Sin clases	Perro caliente de pollo 100% natural sobre panecillo de trigo integral con variedad de condimentos como Ketchup, mostaza, salsa, cebollas blancas, queso rallado Maíz y zanahorias asados Batatas asadas Copa de piña fría	Albóndiga de carne marinara con pasta de trigo integral y queso mozzarella fundido Ensalada Caesar con lechuga romana, queso parmesano y crutones Frijoles verdes sazonados Manzana de producción local	Pollo casero con bizcochos servido con arvejas y zanahorias en salsa de pollo con biscocho de trigo integral Puré de papas Ensalada de espinaca crocante Copa de duraznos fríos	Tacos de pescado crocante con salsa de chili verde en tortillas de harina integral Repollo colorado en tiras y Pico de Gallo al cilantro y lima para cubrir el taco Frijoles negros sazonados Trozos de naranja fresca
13	14	15	16	17
Pasta Primavera con pesto de albahaca con pollo, espagueti de trigo integral y tomates frescos cortados en daditos Cubierta con queso parmesano Coliflor asado Tiras de zanahoria fresca con aderezo Ranch de bajas calorías Pera fresca	Pollo asiático glaseado con especias Arroz integral salteado con vegetales Vegetales frescos salteados con repollo napa y bok choy de producción local Manzana de producción local	Queso casero y lasaña de espinaca Panecillo de trigo integral Calabaza al horno Copa de duraznos fríos	Tacos de pavo estilo Carnitas en tortillas de harina de trigo integral Queso Cheddar rallado, lechuga romana y tomates cortados en cubos para cubrir los Tacos Pilaf de arroz integral Santa Fe Frijoles Pinto sazonados Copa de piña fría	Tilapia sazonada Cajún Brócoli y Pilaf de arroz integral con queso cheddar Coliflor con ajo Papas de piel roja al horno Banana fresca
20	21	22	23	24
Día del Presidente	Ravioles de queso integrales con salsa de tomate condimentada, con queso parmesano Ensalada Caesar con lechuga romana, queso parmesano y crotones Coliflor asado Copa de piña fría	Camarón estilo sureño con sémolas de queso Bastones de zanahoria fresca con aderezo para ensaladas de bajas calorías Brócoli asado con ajo y limón Manzana de producción local	Pollo con hueso estilo Rotisserie c/ panecillo de trigo integral Relleno de pan condimentado Frijoles asados sazonados Media batata de producción local asada Trozos de naranja fresca	Pollo al curry sobre Pilaf de arroz integral Frijoles verdes sazonados Maíz y zanahorias asados Copa de duraznos fríos
27	28	29	Deli Bar Para elegir entre los sándwiches y ensaladas especiales o para armarse la propia. Sándwiches especiales del día: Mira tu cafetería Disponibles a diario: Variedad de carnes y quesos, pan de trigo integral, panecillos y arrollados, coberturas con vegetales, variedad de condimentos, aderezos y salsas	
Pasta de trigo integral Florentina con tomate al horno Ensalada fresca de guarnición con lechuga romana y tomates, aderezo para ensaladas con bajo contenido graso Frijoles verdes sazonados Copa de piña fría	Chili rojo con carne y frijoles con cobertura de queso cheddar rallado Pan de maíz integral casero Batatas asadas Pera fresca	Pollo Teriyaki y brócoli salteado sobre fideos de trigo integral Vegetales frescos salteados con repollo napa y bok choy Manzana de producción local		

Outtakes

Disponibles a diario: Sándwich de pavo y cheddar con lechuga romana y tomate, Ensalada jardinera vegetariana con variedad de quesos y panecillo de trigo integral Todos los sándwiches y ensaladas de pasta se ofrecen con bastones de zanahorias y aderezo de bajas calorías

Lunes:

Ensalada romana Caesar de pollo a la parrilla con crutones y panecillo de trigo integral - O
- Sándwich de pavo Club con tocino de pavo todo natural, lechuga romana y tomates sobre pan de trigo integral

Martes:

Ensalada de pasta de pollo Chipotle del sudoeste con pasta de trigo integral con espinaca y tomates O pavo mediterráneo, mozzarella, y espinaca, arrollado de trigo integral con Pesto de albahaca de bajas calorías Mayo

Miércoles:

Ensalada de pasta de pollo mandarín con zanahorias ralladas, repollo colorado y naranjas mandarinas O pavo asado al horno y sándwich de provolone sobre bagel de trigo integral con ensalada romana y tomate

Jueves:

Ensalada de trigo integral con pollo a la parrilla con brócoli, zanahorias, tomates y cebollas O jamón de pavo a la mostaza con mil y sándwich suizo sobre pan de trigo integral con ensalada romana y tomates

Viernes:

Ensalada Cobb con jamón de pavo, tocino de pavos, huevos duros, tomate, lechuga romana, aderezo de mostaza con miel y panecillo de trigo integral O Arrollado de trigo integral con fajita de pollo del sudoeste con Chipotle Alioli y lechuga romana

Grab a Stack

Disponible a diario (vegetarianos): Quesadilla de queso del sudoeste con salsa

Lunes:

Hamburguesa de queso a la parrilla sobre panecillo de trigo integral con lechuga romana y tomate

O

Arrollado de trigo integral de pollo búfalo picante
Guarniciones de vegetales: Trozos de papas con hierba Roma, Bastones de zanahorias y apios frescos con aderezo Ranch de bajas calorías

Martes:

Sándwich de pescado empanado sobre panecillo de trigo integral con salsa tártara casera y lechuga romana

O

Hamburguesa de pavo del sudoeste con queso cheddar y mayonesa del sudoeste sobre panecillo de trigo integral con lechuga romana y tomates

Guarniciones de vegetales: Maíz Tex Mex, Ensalada César de lechuga romana

Miércoles:

Sándwich de albóndiga 100% natural en panecillo de trigo integral con salsa marinara y queso mozzarella

O

Perro caliente de pollo 100% natural sobre panecillo de trigo integral

Guarniciones de vegetales: Batatas fritas, ensalada de frijoles verdes frescos

Jueves:

Sándwich de carne desmenuzada a la barbacoa sobre panecillo de trigo integral

O

Sándwich de pollo asado sobre panecillo de trigo integral con salsa de chili Ancho y lechuga romana y tomate

Guarniciones de vegetales: Ensalada de frijoles asados condimentados, pepinos y tomates

Viernes:

Burrito de trigo integral relleno Tex-Mex con fajita de pollo, arroz integral, queso cheddar rallado, lechuga romana y salsa

O

Trocitos de pollo empanado 100% natural con salsa barbacoa y panecillo de trigo integral

Guarniciones de vegetales: Zanahorias glaseadas con miel, Ensalada fresca con lechuga romana, tomate y aderezo de bajas calorías

Crust N Stuff

Disponibles a diario: Pizza de queso recién horneada sobre costra de trigo integral

Guarniciones de vegetales a diario: Ensalada fresca con lechuga romana y tomates, aderezo para ensaladas de bajas calorías o Ensalada de tomates y pepinos

Lunes: Pizza de pollo a las brasas

Martes: Pollo de búfalo Stromboli

Miércoles: Pizza Meat Lover

Jueves: Calzone de espinaca a los tres quesos

Viernes: Pizza Veggie Lover

¡Solo utilizamos pasta y masa de triaio iteara!!