

# Menú de almuerzo para secundaria, Enero de 2012

Disponible a diario en todas las estaciones:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>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.</i></p> <p>9</p> <p>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</p>	<p>3</p> <p>Chili rojo con carne y frijoles con cobertura de queso cheddar rallado Pan de maíz integral casero</p> <p>Batatas asadas</p> <p>Copa de piña fría</p>	<p>4</p> <p>Pollo Teriyaki y brócoli salteado sobre fideos de trigo integral</p> <p>Vegetales frescos salteados con repollo napa y bok choy de producción local</p> <p>Pera fresca</p>	<p>5</p> <p>Pollo con hueso estilo Rotisserie Bizcocho de trigo integral</p> <p>Repollo sazonado</p> <p>Frijoles asados sazonados</p> <p>Trozos de naranja fresca</p>	<p>6</p> <p>Panko de pimiento al limón Abadejo rebozado en pan rallado Panecillo de trigo integral</p> <p>Brócoli asado con ajo y limón Zanahorias glaseadas con miel</p> <p>Manzana de producción local</p>
<p>10</p> <p>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</p>	<p>10</p> <p>Pollo asiático glaseado con especias Arroz integral salteado con vegetales</p> <p>Vegetales frescos salteados con repollo napa y bok choy</p> <p>Copa de piña fría</p>	<p>11</p> <p>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</p> <p>Manzana de producción local</p>	<p>12</p> <p>Pollo casero con bizcochos servido con arvejas y zanahorias en salsa de pollo con bizcocho de trigo integral</p> <p>Puré de papas Ensalada de espinaca crocante</p> <p>Copa de duraznos fríos</p>	<p>13</p> <p>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</p> <p>Trozos de naranja fresca</p>
<p>16</p> <p><b>¡Feliz Día de Martin Luther King!</b></p>	<p>17</p> <p>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 Frijoles asados sazonados Manzana de producción local</p>	<p>18</p> <p>Queso casero y lasaña de espinaca</p> <p>Panecillo de trigo integral</p> <p>Calabaza al horno</p> <p>Pera fresca</p>	<p>19</p> <p>"Pollo DCPS y waffles" Pollo con hueso estilo Rotisserie y waffles de trigo integral con miel</p> <p>Ensalada de frijoles verdes Media batata de producción local asada</p> <p>Copa de piña fría</p>	<p>20</p> <p>Tilapia sazonada Cajún Brócoli y Pilaf de arroz integral con queso cheddar</p> <p>Coliflor con ajo</p> <p>Papas de piel roja al horno</p> <p>Banana fresca</p>
<p>23</p> <p>Ravioles de queso integrales con salsa de tomate condimentada, con queso parmesano Ensalada Caesar con lechuga romana, queso parmesano y crutones Coliflor asado Manzana de producción local</p>	<p>24</p> <p>Camarón estilo sureño con sémolos de queso</p> <p>Bastones de zanahoria fresca con aderezo para ensaladas de bajas calorías Brócoli asado con ajo y limón Copa de piña fría</p>	<p>25</p> <p><b>¡Día de Indonesia!</b> Pollo al curry</p> <p>Arroz integral aromático con zacate de limón fresco Ensalada de col de Indonesia</p> <p>Plátanos dulces al horno</p>	<p>26</p> <p>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 Trozos de naranja fresca</p>	<p>27</p> <p>Pollo con hueso asado con pan de calabaza casero integral</p> <p>Repollo sazonado</p> <p>Maíz y zanahorias asados</p> <p>Pera fresca</p>
<p>30</p> <p>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</p>	<p>31</p> <p>Chili rojo con carne y frijoles con cobertura de queso cheddar rallado</p> <p>Pan de maíz integral casero Batatas asadas</p> <p>Pera fresca</p>	<p><b>Outtakes</b></p> <p><b>Disponibles a diario:</b> <i>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</i></p> <p><b>Lunes:</b> 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</p> <p><b>Martes:</b> 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</p>		

**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

**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 trigo integral!*