



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 <p style="text-align: center;">Día laboral</p> 	3 Tacos suaves * Pollo a la naranja Yang Ensalada especial Pizza Torta Brócoli fresco c/aderezo Vainas de chícharo c/arroz Galleta de la fortuna Opciones de fruta y leche	4 Barras integ. de queso y salsa Pechuga de pavo c/pan integral Ensalada especial Alas sin hueso c/pan integ. Pizza Wild Mike Frijoles horneados * / jitomates Barra de coco y cereza Opciones de fruta Opciones de leche	5 Hamburguesa de queso c/pan int. Medallón de pollo c/pan integral Ensalada especial Sloppy Joe c/pan integral Pizza Papas fritas Calabacín Opciones de fruta Opciones de leche	6 <p style="text-align: center;">ALMUERZO BUFÉ <i>Elige de una variedad de: entremés, frutas, vegetales y panes</i> Opciones de leche Paleta Jonny de tres moras</p>
9 Espagueti int. c/albóndigas pan int. Macarrón y queso (poco grasa/sal) Ensalada especial Sánd. cacahuete/mer. queso hebra Palomitas de pollo c/pan integral Nieve de jugo Sidekick Ensalada mixta de verduras Opciones de fruta Opciones de leche	10 Hot Dog c/pan integral Medallón de pollo picoso c/pan int. Ensalada especial Pollo Yang Teriyaki BBQ c/pan int. Sándwich integ. pescado y queso Barras de apio y arroz Figuras de papa Galleta de la fortuna Opciones de fruta y leche	11 Bocados nachos c/queso y salsa Torta de jamón (T) y queso Ensalada especial Trozos de pollo c/pan integral Pizza Wild Mike Frijoles horneados * Jitomates Opciones de fruta Opciones de leche	12 Hamburguesa integ. queso doble Torta Ensalada especial Nachos c/carne y queso Barras integ. de queso c/salsa Papas fritas sazonadas Brócoli fresco c/aderezo Opciones de fruta Opciones de leche	13 Frituras Doritos para preparar Chili c/queso, galletas, pan de maíz Ensalada especial Pizza Tiras de cerdo * BBQ c/pan int. Zanahorias c/aderezo Rebanadas de pepino Galleta integral Opciones de fruta y leche
16 Banderilla Feria del Estado (C) Ravioli gigante integral c/pan Ensalada especial Trozos de pollo c/pan integ. de ajo Panqué inglés huevo, salch.* queso Rodaja de fritura de papa Jitomates Opciones de fruta Opciones de leche	17 Rollo chino cerdo * y vegetales (2) Pollo a la naranja Yang Ensalada especial Torta Pizza Vainas de chícharo c/arroz Zanahorias c/aderezo Galleta de la fortuna Opciones de fruta y leche	18 Sándwich de costilla BBQ Hot Dog c/pan integral Ensalada especial Alas sin hueso c/pan Pizza Wild Mike Frijoles horneados* /brócoli c/ader. Barra de coco y cereza Opciones de fruta Opciones de leche	19 Pizza Tacos suaves * Ensalada especial Hamburguesa queso c/pan integ. Pierna de pollo empanizada c/pan Papas fritas Ensalada mixta de verduras Opciones de fruta Opciones de leche	20 Sloppy Joe c/pan integral Torta de albóndigas Ensalada especial Trozos de pizza c/salsa Medallón de pollo c/pan integral Puré de papas Barras de apio Sorbete Opciones de fruta y leche
23 Mini banderillas (C) Burrito de pollo tierno Ensalada especial Torta Medallón de pollo picoso c/pan int. Zanahorias frescas c/aderezo Sonrisas de papa Opciones de fruta Opciones de leche	24 Nachos c/carne y queso Trozos de pollo c/pan integral Ensalada especial Pollo Yang Teriyaki BBQ c/pan int. Torta Jitomates y arroz Brócoli fresco c/aderezo Galleta de la fortuna Opciones de fruta y leche	25 Sándwich integ. pescado y queso Palomitas de pollo c/pan integral Ensalada especial Tiras de cerdo * BBQ c/pan int. Pizza Wild Mike Frijoles horneados * Ensalada mixta Opciones de fruta Opciones de leche	26 Medallón de pollo c/pan integral Pavo y adobo c/pan integral Ensalada especial Pizza Sánd. cacahuete/mer. queso hebra Puré de papas Rebanadas frescas de pepino Opciones de fruta Opciones de leche	27 Torta de jamón (T) y queso Macarrón y queso (poca grasa, sal) Ensalada especial Bocados Nachos c/queso y salsa Frituras Doritos para preparar Figuras de papa Zanahorias frescas c/aderezo Nieve de jugo Sidekick Opciones de fruta y leche
30 Pierna de pollo empanizada c/pan Mini Banderillas (C) Ensalada especial Torta Trozos de pizza c/salsa Puré de papas Zanahorias frescas c/aderezo Opciones de fruta Opciones de leche	 Septiembre		Precios del almuerzo: Pagado \$2.50 Adultos \$4.00 Leche extra \$.35	La leche está incluida con el almuerzo 3 opciones: descremada, 1% blanca o descremada de chocolate, poca azúcar T = Contiene pavo * = Contiene cerdo # = Contiene nueces o cacahuates C = Contiene pollo

"Esta institución es un proveedor de oportunidades igualitarias".

Menú del Almuerzo de Secundaria Septiembre 2019