

MENÚ DE ALMUERZOS DE SECUNDARIA

Abril de 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		-1- VACACIONES DE PRIMAVERA	-2- VACACIONES DE PRIMAVERA	-3- VACACIONES DE PRIMAVERA
<p style="text-align: center;">-6-</p> <p>PIZZA INTEGRAL PERSONAL DE CARNE O REBANADA DE PIZZA DE QUESO O REBANADA DE PIZZA INTEGRAL DE SALCHICHA DE +PAVO O PIZZA INTEGRAL DE AJO Y QUESO U OMELET DE HUEVO CON QUESO COLBY MUFFIN INTEGRAL GRANDE SUNRISE</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>PAPAS FRITAS DE CAMOTE EJOTES GRANIZADO 100% DE FRUTAS VASITO DE COMPOTA DE MANZANA OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>BOLSAS PARA LLEVAR: *SÁNDWICH INTEGRAL PEQUEÑO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA / PALITO DE QUESO FRITOS O *VASITO DE YOGURT / PALITO DE QUESO MUFFIN INTEGRAL GRANDE DE ARÁNDANOS</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>HABAS JUGO 100% DE VEGETALES GRANIZADO 100% DE FRUTAS VASITO DE COMPOTA DE MANZANA OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-7-</p> <p>HAMBURGUESA DE CARNE DE RES EN PAN INTEGRAL GUARNICIÓN DE LECHUGA RALLADA Y RODAJAS DE TOMATE O HAMBURGUESA VEGETARIANA PRIME GRILLER EN PAN INTEGRAL GUARNICIÓN DE LECHUGA RALLADA Y RODAJAS DE TOMATE O SÁNDWICH DE PAVO Y QUESO EN PAN INTEGRAL TIPO SUB O SÁNDWICH INTEGRAL DE QUESO A LA PLANCHA</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>GUARNICIÓN DE ENSALADA JARDINERA con TOMATES CHERRI RODAJAS DE PEPINO FRESCO SALSA DE TOMATE / MOSTAZA RODAJAS DE DURAZNO TAZÓN DE FRUTA FRESCA OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>ENSALADA PARA LLEVAR: ENSALADA DE POLLO HALAL MINI PALITOS DE PAN INTEGRALES / MANTEQUILLA ADEREZO / OPCIÓN DE FRUTA OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>BOLSAS PARA LLEVAR: *SÁNDWICH INTEGRAL PEQUEÑO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA / PALITO DE QUESO GALLETAS DE PRETZEL INTEGRALES</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>*VASITO DE YOGURT / PALITO DE QUESO MUFFIN INTEGRAL DE CEREZA</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>JUGO 100% DE VEGETALES GUARNICIÓN DE ENSALADA JARDINERA CON RODAJAS DE PEPINO ADEREZO RANCH VASITO DE FRESA BANANA OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-8-</p> <p>PALITO DE TOSTADA FRANCESA INTEGRAL CON +HAMBURGUESAS DE SALCHICHA DE POLLO Y PAVO U OMELET DE HUEVO CON QUESO COLBY MUFFIN INTEGRAL GRANDE DE ARÁNDANOS U BITES INTEGRALES DE ALITAS DE POLLO PALITOS DE PAN INTEGRALES / MANTEQUILLA U PIZZA DIPPERS INTEGRALES SALSA MARINARA</p> <p style="text-align: center;">-Y-</p> <p>PAPAS ASADAS DELI MINI ZANAHORIAS FRESCAS SALSA DE TOMATE / JARABE JUGO 100% DE FRUTAS TAZÓN DE FRUTA FRESCA OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>ENSALADA PARA LLEVAR: ENSALADA DEL CHEF PANECILLOS INTEGRALES / MANTEQUILLA ADEREZO / OPCIÓN DE FRUTA OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">BOLSAS PARA LLEVAR: *SÁNDWICH INTEGRAL PEQUEÑO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA / PALITO DE QUESO FRITOS O *VASITO DE YOGURT / PALITO DE QUESO MUFFIN INTEGRAL GRANDE SUNRISE</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>JUGO 100% DE VEGETALES BROTOS FRESCOS DE BRÓCOLI VASITO DE PIÑA OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-9-</p> <p>POLLO GENERAL TSO sobre ARROZ INTEGRAL MINI PALITO DE PAN INTEGRAL Y MANTEQUILLA O NUGGETS DE POLLO VEGETARIANOS ARROZ INTEGRAL MINI PALITO DE PAN INTEGRAL Y MANTEQUILLA O QUESADILLAS INTEGRALES DE QUESO Y SALSA / CREMA AGRIA O WRAP INTEGRAL DE PAVO Y CHIPOTLE</p> <p style="text-align: center;">-Y-</p> <p>VEGETALES SALTEADOS AL VAPOR TIRAS DE PIMIENTO ROJO ADEREZO RANCH RODAJAS DE MANZANA FRESCA TAZÓN DE FRUTA FRESCA OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>ENSALADA PARA LLEVAR: ENSALADA DE POLLO ASIÁTICA (con mandarinas como guarnición) MINI PALITOS DE PAN INTEGRALES / MANTEQUILLA ADEREZO OPCIÓN DE FRUTA OPCIÓN DE LECHE O BOLSAS PARA LLEVAR: *SÁNDWICH INTEGRAL PEQUEÑO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA / PALITO DE QUESO GALLETAS DE PRETZEL INTEGRALES</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>*VASITO DE YOGURT / PALITO DE QUESO MUFFIN INTEGRAL GRANDE DE CEREZA</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>JUGO 100% DE VEGETALES ENSALADA JARDINERA CON TOMATES CHERRI ADEREZO RANCH RODAJAS DE MANZANA VASITO DE DURAZNO OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-10-</p> <p>PIZZA DIPPERS INTEGRALES SALSA MARINARA O +PAVO BBQ DESMENUZADO EN PAN DE HAMBURGUESA INTEGRAL O SÁNDWICH DE POLLO EMPANIZADO PICANTE EN PAN DE HAMBURGUESA INTEGRAL MAYONESA / SALSA BBQ O SÁNDWICH INTEGRAL DE QUESO A LA PLANCHA</p> <p style="text-align: center;">-Y-</p> <p>FRIJOLES PINTOS RANCHERO DE TEXAS TOMATES CHERRI ADEREZO RANCH VASITO DE COMPOTA DE MANZANA PERA FRESCA OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>PARA LLEVAR- ENSALADA JARDINERA MINI PALITO DE PAN INTEGRAL MANTEQUILLA O BOLSAS PARA LLEVAR: *SÁNDWICH INTEGRAL PEQUEÑO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA / PALITO DE QUESO GALLETAS DE PRETZEL INTEGRALES</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>*VASITO DE YOGURT / PALITO DE QUESO MUFFIN INTEGRAL GRANDE DE CEREZA</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>JUGO 100% DE VEGETALES RODAJAS DE PEPINO ADEREZO RANCH PERA FRESCA VASITO DE COMPOTA DE MANZANA OPCIÓN DE LECHE</p>

MENÚ DE ALMUERZOS DE SECUNDARIA PARA ABRIL Continuación

Abril de 2026

<p style="text-align: center;">-13-</p> <p>4 ENCHILADAS INTEGRALES DE QUESO CON SALSA O BURRITO INTEGRAL CON SALSA DE CARNE, FRIJOLAS Y QUESO O PIZZA INTEGRAL DE QUESO O WRAP INTEGRAL DE PAVO Y CHIPOTLE</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>FRIJOLAS PINTOS RANCHERO DE TEXAS MAÍZ EN GRANO ENTERO SALSA / CREMA AGRIA FRESAS TAZÓN DE FRUTA FRESCA OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>ENSALADA PARA LLEVAR: ENSALADA DEL SUDOESTE MUFFIN DE PAN DE MAÍZ / HABAS INTEGRAL TIRAS DE TORTILLA ADEREZO / OPCIÓN DE FRUTA OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>BOLSAS PARA LLEVAR: *SÁNDWICH INTEGRAL PEQUEÑO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA / PALITO DE QUESO FRITOS</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>*VASITO DE YOGURT / PALITO DE QUESO MUFFIN INTEGRAL GRANDE DE ARÁNDANOS</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>HABAS JUGO 100% DE VEGETALES MINI ZANAHORIAS ADEREZO RANCH VASITO DE FRESA BANANA OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-14-</p> <p>PASTA ROTINI INTEGRAL CON POLLO EN SALSA ALFREDO PALITO DE PAN INTEGRAL Y MANTEQUILLA O MACARRONES INTEGRALES CON QUESO PALITO DE PAN INTEGRAL Y MANTEQUILLA O TORTITA DE POLLO EMPANIZADO GOLDEN MUFFIN DE PAN DE MAÍZ INTEGRAL VASITO DE MANTEQUILLA O NUGGETS VEGETARIANOS MUFFIN DE MAÍZ PORCIÓN DE MANTEQUILLA O PIZZA DIPPERS INTEGRALES SALSA MARINARA</p> <p style="text-align: center;">-Y-</p> <p>BRÓCOLI AL VAPOR MAÍZ TIERNO RODAJAS DE DURAZNO NARANJA FRESCA OPCIÓN DE LECHE O ENSALADA PARA LLEVAR: ENSALADA DE POLLO CAJÚN MUFFIN INTEGRAL GRANDE DE MAÍZ PORCIÓN DE MANTEQUILLA OPCIÓN DE ADEREZO TIRAS DE TORTILLA INTEGRAL RODAJAS DE MANZANA FRESCA PIÑA OPCIÓN DE LECHE O</p> <p>BOLSAS PARA LLEVAR: *SÁNDWICH INTEGRAL PEQUEÑO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA / PALITO DE QUESO GALLETAS DE PRETZEL O</p> <p>*VASITO DE YOGURT / PALITO DE QUESO MUFFIN INTEGRAL GRANDE DE ARÁNDANOS</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>JUGO 100% DE VEGETALES HABAS VASITO DE DURAZNO NARANJA OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-15-</p> <p>SÁNDWICH CALIENTE DE ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA ITALIANA EN PAN DE INTEGRAL O SALCHICHA EN PAN DE INTEGRAL O HAMBURGUESA VEGETARIANA PRIME GRILLER EN PAN DE HAMBURGUESA INTEGRAL O WRAP INTEGRAL DE POLLO CÉSAR</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>PAPAS ONDULADAS MINI ZANAHORIAS ADEREZO RANCH SALSA DE TOMATE / MOSTAZA TAZÓN DE FRUTA FRESCA SIDEKICK DE FRAMBUESA AZUL OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>PARA LLEVAR: ENSALADA DE POLLO DEL SUDOESTE MINI PALITOS DE PAN INTEGRALES / MANTEQUILLA OPCIÓN DE ADEREZO OPCIÓN DE FRUTA OPCIÓN DE LECHE O</p> <p>BOLSAS PARA LLEVAR: *SÁNDWICH INTEGRAL PEQUEÑO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA / PALITO DE QUESO FRITOS</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>*VASITO DE YOGURT / PALITO DE QUESO MUFFIN INTEGRAL DE ARÁNDANOS</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>JUGO 100% DE VEGETALES GUARNICIÓN DE ENSALADA JARDINERA CON TOMATES CHERRI ADEREZO RANCH BANANA FRESCA SIDEKICK DE FRAMBUESA AZUL OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-16-</p> <p>PANCAKES INTEGRALES +HAMBURGUESAS DE SALCHICHA DE POLLO Y PAVO U OMELET DE HUEVO CON QUESO COLBY MUFFIN INTEGRAL GRANDE DE ARÁNDANOS O BITES INTEGRALES DE ALITAS DE POLLO PALITOS DE PAN INTEGRALES / MANTEQUILLA U PIZZA DIPPERS INTEGRALES SALSA MARINARA</p> <p style="text-align: center;">-Y-</p> <p>PAPAS ASADAS DELI MINI ZANAHORIAS FRESCAS SALSA DE TOMATE / JARABE JUGO 100% DE FRUTAS TAZÓN DE FRUTA FRESCA OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>ENSALADA PARA LLEVAR: ENSALADA DEL CHEF PANECILLOS INTEGRALES / MANTEQUILLA ADEREZO / OPCIÓN DE FRUTA OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">BOLSAS PARA LLEVAR: *SÁNDWICH INTEGRAL PEQUEÑO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA / PALITO DE QUESO FRITOS O</p> <p>*VASITO DE YOGURT / PALITO DE QUESO MUFFIN INTEGRAL GRANDE SUNRISE</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>JUGO 100% DE VEGETALES BROTOS FRESCOS DE BRÓCOLI VASITO DE PIÑA OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-17-</p> <p>TATCHOS BOLITAS DE PAPA CON OPCIONES DE COBERTURA</p> <p style="text-align: center;">OPCIÓN DE 1: +CARNE PARA TACOS O ALTERNATIVA VEGETAL DE CARNE PARA TACOS</p> <p style="text-align: center;">OPCIONES DE: SALSA DE QUESO, CREMA AGRIA, SALSA CON PANECILLOS INTEGRALES (2) Y MANTEQUILLA (2) O TORTITA DE CARNE PAN DE HAMBURGUESA INTEGRAL RODAJAS DE TOMATE, LECHUGA RALLADA SALSA DE TOMATE / MOSTAZA BOLITAS DE PAPA U OMELET DE HUEVO Y QUESO MUFFIN INTEGRAL GRANDE DE ARÁNDANOS BOLITAS DE PAPA</p> <p style="text-align: center;">-Y-</p> <p>MEZCLA DE VEGETALES AL VAPOR RODAJAS DE DURAZNO TAZÓN DE FRUTA FRESCA OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>ENSALADA PARA LLEVAR: ENSALADA DE POLLO CAJÚN PANECILLOS INTEGRALES (2) SALSA PICANTE / ADEREZO OPCIÓN DE FRUTA OPCIÓN DE LECHE O</p> <p>BOLSAS PARA LLEVAR: *SÁNDWICH INTEGRAL PEQUEÑO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA / PALITO DE QUESO FRITOS O</p> <p>*VASITO DE YOGURT / PALITO DE QUESO MUFFIN INTEGRAL GRANDE DE ARÁNDANOS</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>JUGO 100% DE VEGETALES MINI ZANAHORIAS VASITO DE FRESA RODAJAS DE MANZANA OPCIÓN DE LECHE</p>
--	--	--	--	--

NOTA NUTRICIONAL: *=Cerdo +=Pavo. Todas las comidas incluyen 1/2 vaso de leche. Los estudiantes pueden elegir leche descremada o leche fresca al 1% en el desayuno, y leche descremada, leche fresca al 1% o leche con chocolate sin grasa en el almuerzo. Todos los menús y formularios de necesidades dietéticas especiales están disponibles en 7 idiomas diferentes; se pueden encontrar en la página web del

Departamento de Servicios de Nutrición de MPS en: mpsmke.com/nutrition Menú sujeto a cambios.

“Esta institución ofrece igualdad de oportunidades”.

MENÚ DE ALMUERZOS DE SECUNDARIA PARA ABRIL Continuación

<p style="text-align: center;">-20-</p> <p>HAMBURGUESA DE CARNE DE RES EN PAN INTEGRAL GUARNICIÓN DE LECHUGA RALLADA Y RODAJAS DE TOMATE O HAMBURGUESA VEGETARIANA PRIME GRILLER EN PAN INTEGRAL GUARNICIÓN DE LECHUGA RALLADA Y RODAJAS DE TOMATE O + PAVO BBQ DESMENUZADO EN PAN INTEGRAL TIPO SUB O SÁNDWICH INTEGRAL DE QUESO A LA PLANCHA O Y GUARNICIÓN DE ENSALADA JARDINERA con TOMATES CHERRI RODAJAS DE PEPINO FRESCO SALSA DE TOMATE / MOSTAZA RODAJAS DE DURAZNO TAZÓN DE FRUTA FRESCA OPCIÓN DE LECHE O ENSALADA PARA LLEVAR: ENSALADA DE POLLO HALAL MINI PALITOS DE PAN INTEGRALES / MANTEQUILLA ADEREZO / OPCIÓN DE FRUTA OPCIÓN DE LECHE O BOLSAS PARA LLEVAR: *SÁNDWICH INTEGRAL PEQUEÑO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA / PALITO DE QUESO GALLETAS DE PRETZEL INTEGRALES O *VASITO DE YOGURT / PALITO DE QUESO MUFFIN INTEGRAL DE CEREZA O Y JUGO 100% DE VEGETALES GUARNICIÓN DE ENSALADA JARDINERA CON RODAJAS DE PEPINO ADEREZO RANCH VASITO DE FRESA BANANA OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-21-</p> <p>WALKING TACO CON: OPCIÓN DE +CARNE PARA TACOS -O- FAJITA DE POLLO -O- ALTERNATIVA DE CARNE VEGETAL O EMPANADA INTEGRAL DE CARNE Y PLÁTANO O Y FRITOS ORIGINALES FRIJOLAS REFritos CON QUESO MINI ZANAHORIAS FRESCAS LECHUGA RALLADA VASITO DE SALSA / CREMA AGRIA TROCITOS DE PIÑA RODAJAS DE MANZANA OPCIÓN DE LECHE O ENSALADA PARA LLEVAR: ENSALADA DEL SUDOESTE HABAS / TIRAS DE TORTILLA MUFFIN DE PAN DE MAÍZ INTEGRAL MANTEQUILLA / ADEREZO OPCIÓN DE FRUTA OPCIÓN DE LECHE O BOLSAS PARA LLEVAR: *SÁNDWICH INTEGRAL PEQUEÑO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA / PALITO DE QUESO FRITOS O *VASITO DE YOGURT / PALITO DE QUESO MUFFIN INTEGRAL GRANDE DE ARÁNDANOS O Y HABAS JUGO 100% DE VEGETALES MINI ZANAHORIAS ADEREZO RANCH VASITOS DE PIÑA RODAJAS DE MANZANA FRESCA OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-22-</p> <p>TIRAS INTEGRALES DE POLLO EMPANIZADO WAFFLES INTEGRALES JARABE O NUGGETS VEGETARIANOS WAFFLES INTEGRALES JARABE O ROLLITO DE JAMÓN DE +PAVO Y QUESO CON GUARNICIÓN DE LECHUGA Y TOMATE O Y GUARNICIÓN DE ENSALADA JARDINERA con ZANAHORIAS RALLADAS RAMITOS DE BRÓCOLI FRESCOS SALSA DE TOMATE / SALSA BBQ / MAYONESA RODAJAS DE MANZANA FRESCA TAZÓN DE FRUTA FRESCA OPCIÓN DE LECHE O ENSALADA PARA LLEVAR: ENSALADA JARDINERA / PANECILLOS INTEGRALES MANTEQUILLA / ADEREZO / OPCIÓN DE FRUTA OPCIÓN DE LECHE O BOLSAS PARA LLEVAR: *SÁNDWICH INTEGRAL PEQUEÑO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA / PALITO DE QUESO GALLETAS DE PRETZEL INTEGRALES O *VASITO DE YOGURT / PALITO DE QUESO MUFFIN INTEGRAL DE CEREZA O Y JUGO 100% DE VEGETALES BROTOS FRESCOS DE BRÓCOLI ADEREZO RANCH RODAJAS DE MANZANA VASITO DE DURAZNO OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-23-</p> <p>PASTA ROTINI INTEGRAL CON SALSA DE ESPAGUETI Y ALBÓNDIGAS DE POLLO PALITOS DE PAN INTEGRALES / MANTEQUILLA O MACARRONES INTEGRALES CON QUESO Y PALITOS DE PAN INTEGRALES / MANTEQUILLA O QUESADILLA INTEGRAL DE QUESO CON CREMA AGRIA Y SALSA O SÁNDWICH DE PAVO Y QUESO EN PAN PLANO INTEGRAL O Y GUARNICIÓN DE ENSALADA JARDINERA con ZANAHORIAS RALLADAS TOMATES CHERRI FRESCOS ADEREZO RODAJAS DE DURAZNO TAZÓN DE FRUTA FRESCA OPCIÓN DE LECHE O ENSALADA PARA LLEVAR: ENSALADA DE POLLO CAJÚN MINI PALITOS DE PAN INTEGRALES / MANTEQUILLA ADEREZO / SALSA PICANTE OPCIÓN DE FRUTA OPCIÓN DE LECHE O BOLSAS PARA LLEVAR: *SÁNDWICH INTEGRAL PEQUEÑO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA / PALITO DE QUESO GALLETAS DE PRETZEL INTEGRALES O *VASITO DE YOGURT / PALITO DE QUESO MUFFIN INTEGRAL DE CEREZA O Y JUGO 100% DE VEGETALES GUARNICIÓN DE ENSALADA JARDINERA CON TOMATES CHERRI ADEREZO RANCH RODAJAS DE MANZANA VASITO DE DURAZNO OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-24-</p> <p>POLLO TERIYAKI sobre ARROZ INTEGRAL MINI PALITO DE PAN INTEGRAL Y MANTEQUILLA O NUGGETS DE POLLO VEGETARIANOS ARROZ INTEGRAL MINI PALITO DE PAN INTEGRAL Y MANTEQUILLA O QUESADILLAS INTEGRALES DE QUESO Y SALSA / CREMA AGRIA O WRAP INTEGRAL DE PAVO Y CHIPOTLE O -Y- VEGETALES SALTEADOS AL VAPOR TIRAS DE PIMIENTO ROJO ADEREZO RANCH RODAJAS DE MANZANA FRESCA TAZÓN DE FRUTA FRESCA OPCIÓN DE LECHE O ENSALADA PARA LLEVAR: ENSALADA DE POLLO ASIÁTICA (con mandarinas como guarnición) MINI PALITOS DE PAN INTEGRALES / MANTEQUILLA ADEREZO OPCIÓN DE FRUTA OPCIÓN DE LECHE O BOLSAS PARA LLEVAR: *SÁNDWICH INTEGRAL PEQUEÑO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA / PALITO DE QUESO GALLETAS DE PRETZEL INTEGRALES O *VASITO DE YOGURT / PALITO DE QUESO MUFFIN INTEGRAL GRANDE DE CEREZA O Y JUGO 100% DE VEGETALES ENSALADA JARDINERA CON TOMATES CHERRI ADEREZO RANCH RODAJAS DE MANZANA VASITO DE DURAZNO OPCIÓN DE LECHE</p>
---	---	--	--	---

NOTA NUTRICIONAL: *=Cerdo +=Pavo. Todas las comidas incluyen 1/2 vaso de leche. Los estudiantes pueden elegir leche descremada o leche fresca al 1% en el desayuno, y leche descremada, leche fresca al 1% o leche con chocolate sin grasa en el almuerzo. Todos los menús y formularios de necesidades dietéticas especiales están disponibles en 7 idiomas diferentes; se pueden encontrar en la página web del Departamento de Servicios de Nutrición de MPS en: mpsmke.com/nutrition Menú sujeto a cambios.

“Esta institución ofrece igualdad de oportunidades”.

MENÚ DE ALMUERZOS DE SECUNDARIA PARA ABRIL Continuación

<p style="text-align: center;">-27- TATCHOS</p> <p style="text-align: center;">BOLITAS DE PAPA CON OPCIONES DE COBERTURA</p> <p style="text-align: center;">OPCIÓN DE 1: +CARNE PARA TACOS O ALTERNATIVA VEGETAL DE CARNE PARA TACOS</p> <p style="text-align: center;">OPCIONES DE: SALSA DE QUESO, CREMA AGRIA, SALSA CON PANECILLOS INTEGRALES (2) Y MANTEQUILLA (2)</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">TORTITA DE CARNE PAN DE HAMBURGUESA INTEGRAL SALSA DE TOMATE / MOSTAZA BOLITAS DE PAPA</p> <p style="text-align: center;">U</p> <p style="text-align: center;">OMELET DE HUEVO Y QUESO MUFFIN INTEGRAL GRANDE DE ARÁNDANOS BOLITAS DE PAPA</p> <p style="text-align: center;">-Y-</p> <p style="text-align: center;">MEZCLA DE VEGETALES AL VAPOR RODAJAS DE DURAZNO TAZÓN DE FRUTA FRESCA OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">ENSALADA PARA LLEVAR: ENSALADA DE POLLO CAJÚN PANECILLOS INTEGRALES (2) SALSA PICANTE / ADEREZO OPCIÓN DE FRUTA OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">BOLSAS PARA LLEVAR: *SÁNDWICH INTEGRAL PEQUEÑO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA / PALITO DE QUESO FRITOS</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">*VASITO DE YOGURT / PALITO DE QUESO MUFFIN INTEGRAL GRANDE DE ARÁNDANOS</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p style="text-align: center;">JUGO 100% DE VEGETALES MINI ZANAHORIAS VASITO DE FRESA RODAJAS DE MANZANA OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-28- PIZZA INTEGRAL PERSONAL DE CARNE</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">REBANADA DE PIZZA DE QUESO</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">REBANADA DE PIZZA INTEGRAL DE SALCHICHA DE +PAVO</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">PIZZA INTEGRAL DE AJO Y QUESO</p> <p style="text-align: center;">U</p> <p style="text-align: center;">OMELET DE HUEVO CON QUESO COLBY MUFFIN INTEGRAL GRANDE SUNRISE</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p style="text-align: center;">PAPAS FRITAS DE CAMOTE EJOTES</p> <p style="text-align: center;">GRANIZADO 100% DE FRUTAS VASITO DE COMPOTA DE MANZANA OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">ENSALADA PARA LLEVAR: ENSALADA DEL CHEF PANECILLOS INTEGRALES / MANTEQUILLA ADEREZO / OPCIÓN DE FRUTA (Según lo anterior) OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">BOLSAS PARA LLEVAR: *SÁNDWICH INTEGRAL PEQUEÑO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA / PALITO DE QUESO FRITOS</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">*VASITO DE YOGURT / PALITO DE QUESO MUFFIN INTEGRAL GRANDE DE ARÁNDANOS</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p style="text-align: center;">HABAS JUGO 100% DE VEGETALES GRANIZADO 100% DE FRUTAS VASITO DE COMPOTA DE MANZANA OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-29- TORTITA INTEGRAL DE POLLO EMPANIZADO PICANTE</p> <p style="text-align: center;">EN PAN DE HAMBURGUESA INTEGRAL</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">TORTITA INTEGRAL DE POLLO HALAL EMPANIZADO</p> <p style="text-align: center;">EN PAN DE HAMBURGUESA INTEGRAL</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">TORTITA DE FRIJOLES PICANTES EN PAN DE HAMBURGUESA INTEGRAL</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">TORTITA DE CARNE DE RES EN PAN DE HAMBURGUESA INTEGRAL</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">BITES INTEGRALES DE POLLO con PALITOS DE PAN GRANDES INTEGRALES</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p style="text-align: center;">FRIJOLES PINTOS RANCHERO DE TEXAS MINI ZANAHORIAS FRESCAS MEZCLA DE LECHUGA RALLADA Y RODAJAS DE TOMATE SALSA DE TOMATE / MOSTAZA MAYONESA / SALSA BBQ VASITO DE FRUTOS ROJOS MIXTOS TAZÓN DE FRUTA FRESCA OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">ENSALADA PARA LLEVAR: ENSALADA DEL SUDOESTE MUFFIN DE PAN DE MAÍZ / HABAS INTEGRAL TIRAS DE TORTILLA ADEREZO / OPCIÓN DE FRUTA OPCIÓN DE LECHE</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">BOLSAS PARA LLEVAR: *SÁNDWICH INTEGRAL PEQUEÑO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA / PALITO DE QUESO FRITOS</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">*VASITO DE YOGURT / PALITO DE QUESO MUFFIN INTEGRAL GRANDE DE ARÁNDANOS</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p style="text-align: center;">HABAS JUGO 100% DE VEGETALES MINI ZANAHORIAS ADEREZO RANCH VASITO DE FRUTOS ROJOS MIXTOS BANANA OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-30- JORNADA DE DESARROLLO PROFESIONAL</p> <p style="text-align: center;">(No asisten los estudiantes)</p>
---	---	---	---

NOTA NUTRICIONAL: *=Cerdo +=Pavo. Todas las comidas incluyen 1/2 vaso de leche. Los estudiantes pueden elegir leche descremada o leche fresca al 1% en el desayuno, y leche descremada, leche fresca al 1% o leche con chocolate sin grasa en el almuerzo. Todos los menús y formularios de necesidades dietéticas especiales están disponibles en 7 idiomas diferentes; se pueden encontrar en la página web del Departamento de Servicios de Nutrición de MPS en: mpsmke.com/nutrition Menú sujeto a cambios.

“Esta institución ofrece igualdad de oportunidades”.