

MENÚ DE ALMUERZOS PRE-EMPACADOS DE SECUNDARIA

Abril de 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		-1- VACACIONES DE PRIMAVERA	-2- VACACIONES DE PRIMAVERA	-3- VACACIONES DE PRIMAVERA
-6- DESAYUNO PARA EL ALMUERZO: PANCAKES INTEGRALES CON TORTITAS DE SALCHICHA DE POLLO U OMELET DE HUEVO Y QUESO COLBY PAN DE BANANA INTEGRAL Y JUGO 100% DE VEGETALES JARABE / SALSA DE TOMATE VASITO DE COMPOTA DE MANZANA NARANJA FRESCA OPCIÓN DE LECHE	-7- PAQUETE DE DOS MINI HAMBURGUESAS DE QUESO INTEGRALES O SÁNDWICH INTEGRAL DE QUESO A LA PLANCHA O SÁNDWICH INTEGRAL GRANDE DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA Y FRIJOLES VEGETARIANOS AL HORNO JUGO 100% DE VEGETALES SALSA DE TOMATE / MOSTAZA BANANA VASITO DE FRUTOS ROJOS MIXTOS OPCIÓN DE LECHE	-8- REBANADA DE PIZZA INTEGRAL DE PEPPERONI DE +PAVO O REBANADA DE PIZZA INTEGRAL DE QUESO Y GUISANTES AL VAPOR CARITAS DE PAPA SALSA DE TOMATE VASITO DE FRUTA MANZANA ENTERA FRESCA OPCIÓN DE LECHE	-9- POLLO TERIYAKI O NUGGETS VEGETARIANOS SALSA BBQ Y ARROZ INTEGRAL BRÓCOLI AL VAPOR MINI ZANAHORIAS FRESCAS MINI PALITO DE PAN INTEGRAL PORCIÓN DE MANTEQUILLA VASITO DE PIÑA MANZANA FRESCA OPCIÓN DE LECHE	-10- TORTITA DE POLLO PICANTE EN PAN INTEGRAL CON GUARNICIÓN DE LECHUGA RALLADA Y RODAJAS DE TOMATE MAYONESA / SALSA BBQ O SÁNDWICH INTEGRAL DE QUESO A LA PLANCHA Y ENSALADA JARDINERA DE LECHUGA ROMANA TOMATES CHERRI ADEREZO RANCH / FRANCÉS VASITO DE COMPOTA DE MANZANA PERA FRESCA OPCIÓN DE LECHE
-13- 4 ENCHILADAS INTEGRALES DE QUESO CON SALSA O MINI QUESADILLAS INTEGRALES DE QUESO Y FRIJOLES REFRITOS CON QUESO PALITOS DE APIO ADEREZO RANCH LECHUGA RALLADA SALSA / CREMA AGRIA VASITO DE DURAZNO NARANJA FRESCA OPCIÓN DE LECHE	-14- POLLO ALFREDO con PASTA ROTINI O MACARRONES INTEGRALES CON QUESO Y BRÓCOLI AL VAPOR MINI ZANAHORIAS FRESCAS ADEREZO RANCH MINI PALITO DE PAN INTEGRAL PORCIÓN DE MANTEQUILLA PERA FRESCA VASITO DE FRESA OPCIÓN DE LECHE	-15- SALCHICHA DE CARNE DE RES EN PAN DE HOT DOG INTEGRAL O SÁNDWICH INTEGRAL DE QUESO A LA PLANCHA O TORTITA INTEGRAL DE POLLO HALAL EMPAÑADO EN PAN DE HAMBURGUESA MAYONESA / SALSA BBQ Y ENSALADA JARDINERA DE LECHUGA ROMANA con TIRAS DE PIMIENTO ROJO TOMATES CHERRI FRESCOS ADEREZO RANCH O FRANCÉS SALSA DE TOMATE / MOSTAZA VASITO DE DURAZNO SIDEKICK 100% DE FRAMBUESA AZUL OPCIÓN DE LECHE	-16- DESAYUNO PARA EL ALMUERZO: TOSTADA FRANCESA INTEGRAL CON TORTITAS DE SALCHICHA DE POLLO U OMELET DE HUEVO Y QUESO COLBY MUFFIN INTEGRAL GRANDE DE ARÁNDANOS Y PAPAS ASADAS DELI JUGO 100% DE VEGETALES VASITO DE COMPOTA DE MANZANA NARANJA FRESCA OPCIÓN DE LECHE	-17- PIZZA DIPPERS INTEGRALES SALSA MARINARA O +PAVO BBQ DESMENUZADO EN PAN DE HAMBURGUESA INTEGRAL O SÁNDWICH INTEGRAL GRANDE DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA Y ENSALADA JARDINERA DE LECHUGA ROMANA con GUARNICIÓN DE ZANAHORIAS RALLADAS TOMATES CHERRI FRESCOS ADEREZO RANCH VASITO DE PERA BANANA OPCIÓN DE LECHE

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 PRE-EMPACADOS DE SECUNDARIA PARA ABRIL

<p style="text-align: center;">-20-</p> <p>HAMBURGUESA DE CARNE DE RES EN PAN DE HAMBURGUESA INTEGRAL GUARNICIÓN DE MEZCLA DE LECHUGA RALLADA Y RODAJAS DE TOMATE O SÁNDWICH DE QUESO A LA PLANCHA</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>PAPAS FRITAS DE CAMOTE SAZONADAS JUGO 100% DE VEGETALES SALSA DE TOMATE / MOSTAZA VASITO DE PERA MANZANA FRESCA VASITO DE HELADO "LOCAL" OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-21-</p> <p>MARTES DE TACOS</p> <p style="text-align: center;">OPCIÓN DE: +CARNE DE PAVO PARA TACOS O ALTERNATIVA VEGETAL DE CARNE O MINI QUESADILLA INTEGRAL DE QUESO</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>FRIJOLES REFritos CON QUESO ADEREZO RANCH FRITOS ORIGINALES LECHUGA RALLADA Y TOMATE EN CUBITOS SALSA / CREMA AGRIA VASITO DE FRUTA RODAJAS DE MANZANA OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-22-</p> <p>NUGGETS INTEGRALES DE POLLO EMPANIZADO O NUGGETS INTEGRALES VEGETARIANOS O TIRAS INTEGRALES DE POLLO HALAL</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>PAPAS ONDULADAS MINI ZANAHORIAS FRESCAS MINI PALITOS DE PAN INTEGRAL MANTEQUILLA SALSA DE TOMATE / SALSA BBQ ADEREZO RANCH VASITO DE COMPOTA DE MANZANA GAJOS DE NARANJA OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-23-</p> <p>PASTA ROTINI INTEGRAL con SALSA Y ALBÓNDIGAS DE POLLO O MACARRONES INTEGRALES CON QUESO</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>ENSALADA JARDINERA DE LECHUGA ROMANA con TOMATES CHERRI ADEREZO RANCH O ITALIANO RODAJAS DE PEPINO PANECILLO INTEGRAL Y MANTEQUILLA VASITO DE DURAZNO SIDEKICK CONGELADO 100% DE FRAMBUESA AZUL OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-24-</p> <p>POLLO TERIYAKI O NUGGETS VEGETARIANOS SALSA BBQ</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>ARROZ INTEGRAL BRÓCOLI AL VAPOR MINI ZANAHORIAS FRESCAS MINI PALITO DE PAN INTEGRAL MANTEQUILLA MANZANA FRESCA VASITO DE PIÑA OPCIÓN DE LECHE</p>
<p style="text-align: center;">-27-</p> <p>NUGGETS INTEGRALES DE POLLO EMPANIZADO PANECILLO INTEGRAL MANTEQUILLA / SALSA BBQ U OMELET DE HUEVO Y QUESO COLBY MUFFIN INTEGRAL GRANDE DE ARÁNDANOS</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>PAPAS FRITAS DE CAMOTE RODAJAS DE PEPINO FRESCO ADEREZO RANCH SALSA DE TOMATE MANZANA FRESCA VASITO DE PIÑA OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-28-</p> <p>REBANADA DE PIZZA INTEGRAL DE PEPPERONI DE +PAVO O REBANADA DE PIZZA INTEGRAL DE QUESO</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>MAÍZ DULCE TIERNO CARITAS DE PAPA SALSA DE TOMATE VASITO DE FRUTA TAZÓN DE FRUTA FRESCA VASITO DE HELADO "LOCAL" OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-29-</p> <p>MINI BANDERILLAS DE MAÍZ CON POLLO O SÁNDWICH INTEGRAL DE QUESO A LA PLANCHA</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>ENSALADA JARDINERA DE LECHUGA ROMANA con ZANAHORIAS RALLADAS TOMATES CHERRI ADEREZO RANCH / ITALIANO SALSA DE TOMATE / MOSTAZA NARANJA FRESCA VASITO DE PERA OPCIÓN DE LECHE</p>	<p style="text-align: center;">-30-</p> <p>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”.