

DESAYUNOS DEL CAFÉ DEL CAMPUS

NOVIEMBRE DE 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato principal Panecillos de maíz integrales		Plato principal Bastón de pizza integral y salsa marinara	Plato principal Salchicha empanizada	Plato principal Dona de sidra de manzana
Plato principal Cereales integrales y yogur	Plato principal Scones integrales recién horneados		Plato principal Salchicha de pollo en pan local integral de canela	Plato principal Bocaditos de pan francés integral y compota de manzana caliente
Plato principal Rollo integral de frambuesa	Plato principal Donas integrales recién horneadas	Plato principal Sándwich integral relleno	Plato principal Carne de res y queso en bagel integral	Plato principal Omelet de jamón estilo occidental
Plato principal Panecillos de maíz integrales	Plato principal Cuadritos integrales de arándano y naranja recién horneados	Plato principal Bastón de pizza integral y salsa marinara		
Plato principal Cereales integrales y yogur				



OPCIONES DE FRUTAS DIARIAS

Las opciones de frutas para el desayuno y el almuerzo son de temporada y pueden incluir:

Fruta entera fresca: manzanas, naranjas, peras, mandarinas, plátanos, ensaladas de frutas, frutas de carozo.

Uvas de fruta picada: peras, duraznos, mangos, mandarinas, trozos de piña, duraznos con canela, manzanas con canela picadas, mezcla de frutas tropicales, peras tropicales.

Frutos secos: pasas, arándanos deshidratados, mezcla de frutas.

Puré de manzana: sabores naturales y frutales.



ACOMPANAMIENTOS PARA EL DESAYUNO

Cheerios Panqué de muffin pequeño
 Cheerios de manzana y canela Bagels integrales
 Granola de canela Lucky Charms
 Vasos de yogur Chex de arándanos
 Cinnamon Toast Crunch Waffle de Froot Loops
 Bol de salsa Barra de desayuno



Opciones vegetarianas disponibles diariamente



Leche local descremada y al 1 %



Frutas y verduras frescas diariamente



Contiene pescado



Contiene cerdo



Sin gluten



Comida halal

Nuestros menús cumplen con los requisitos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA)

El menú está sujeto a cambios.

ALMUERZOS DEL CAFÉ DEL CAMPUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2  Plato principal Pizza de pan francés integral Opciones de acompañamiento Verduras mixtas	3	4  Plato principal Pan integral estilo suroeste Opciones de acompañamiento Ensalada de frijoles estilo vaquero Bocaditos integrales de elote estilo mexicano	5  Plato principal Pollo con salsa Alfredo integral Opciones de acompañamiento Brócoli Pan integral o sin gluten	6  Plato principal Sándwich de res y filete de queso estilo Filadelfia Opciones de acompañamiento Papas fritas onduladas Pan tipo hoagie integral o sin gluten Granizado de jugo 100 % de fruta
9  Plato principal Bastoncitos de pizza integrales y salsa marinara Opciones de acompañamiento Camotes Wavelength Fries	10  Plato principal Pollo al chipotle Nacho grande Opciones de acompañamiento Frijoles fiesta	11	12  Plato principal Hot dog de pavo Opciones de acompañamiento Pan integral o sin gluten Papas fritas onduladas	13 DÍA MUNDIAL DE LA BONDAD  Plato principal Sándwich de pescado crujiente en pan integral Opciones de acompañamiento Bolitas integrales de elote dulce Verduras frescas y aderezo ranch Vaso de helado italiano Rosati sabor Nice
16  Plato principal Bastones de mozzarella integrales con salsa marinara Opciones de acompañamiento Bocaditos de brócoli empanizados Parfait de pastel de calabaza	17   Plato principal Taco en bolsa con totopos integrales Opciones de acompañamiento Frijoles negros con queso Bol de salsa	18  Plato principal Hamburguesa de res a la parrilla Opciones de acompañamiento Pan integral o sin gluten Bolitas de camote	19 DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS CON AMIGOS   Plato principal Pavo en rebanadas Opciones de acompañamiento Puré de papa con salsa Panecillo integral Parfait de camote	MEDIO DÍA 20  Plato principal ¡Día de pizza integral! Opciones de acompañamiento Ensalada de pepino Granizado de jugo 100 % de fruta
23  Plato principal Bocadito de pizza integral y salsa marinara Opciones de acompañamiento Ejotes	24 Plato principal Pollo General Tso Arroz con cilantro y lima Opciones de acompañamiento Brócoli con ajo y soya	25 Plato principal Quesadilla de res en tortilla integral Opciones de acompañamiento Elote asado Bol de salsa	26	27
30  Plato principal Sándwich integral MorningStar Opciones de acompañamiento Ejotes				
 Platos principales alternativos Queso tostado Rebanada de pizza	 Platos principales alternativos Sándwich de mantequilla de cacahuete y jalea o sándwich de mantequilla de soya y jalea (WoWich) Rebanada de pizza	 Platos principales alternativos Sándwich fresco de charcutería Rebanada de pizza	 Platos principales alternativos Ensalada jardinera o de pollo Nuggets MorningStar sin aderezo o picantes	 Platos principales alternativos Sándwich de mantequilla de cacahuete y jalea o sándwich de mantequilla de soya y jalea (WoWich) Rebanada de pizza

NOVIEMBRE DE 2026

¿SABÍAN?

¡Feliz Día Mundial de la Bondad! El 13 de noviembre, celebramos la idea de que una comida caliente y un corazón generoso van de la mano. Tómense un momento hoy para compartir una sonrisa, sostener la puerta o decir gracias a alguien que lo necesite. La bondad es contagiosa y sabe aún mejor con el almuerzo. ¡Compartamos un vaso de helado italiano "Nice" de Rosati para ayudar a contagiar un poco más de calidez en la cafetería!



COSECHA DEL MES



Calabaza de invierno

A diferencia de la calabaza de verano, que se cosecha antes de madurar, la calabaza de invierno se cosecha cuando está completamente madura y con las semillas desarrolladas en su totalidad. Las calabazas son uno de los cultivos más antiguos que se conocen: ¡10,000 años según algunas estimaciones! Son excelentes fuentes de vitamina C y vitamina A.



Opciones vegetarianas disponibles diariamente



Contiene pescado



Leche local descremada y al 1 %



Contiene cerdo



Frutas y verduras frescas diariamente



Sin gluten



Comida halal

Nuestros menús cumplen con los requisitos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA)



El menú está sujeto a cambios.