



Menú de Desayuno de Julio

SFSP HOT BREAKFAST

¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local
 = plato vegetariano

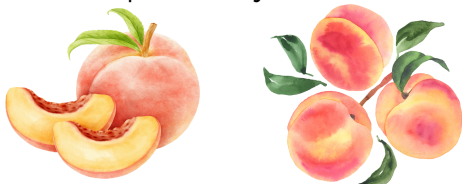
Todos los granos son integrales.
Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

FRUTA FRESCA

¡Llegó la temporada de duraznos y vuelven a estar en el menú! Disfruta de un durazno fresco y jugoso todos los jueves por la mañana para desayunar.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 - chex cereal de arándanos - cereal de "honey bunches of oats" - rebanadas de manzanas frescas	1 - palitos de tostadas francescas - salchicha de pavo - salchicha vegetariana - jarabe - rodajas de naranjas frescas	2 - bagel integral - queso crema - mermelada - melón fresco	3 - avena cocida de fresa - tortilla española con tomates y albahaca salsa picante - durazno fresco 100% jugo de naranja	4 no hay clases
7 - cereal de "honey bunches of oats" - cereal "shredded wheat" de fresa - rebanadas de manzanas frescas	8 - huevos revueltos - salsa picante - biscuit integral - mantequilla & mermelada - rodajas de naranjas frescas	9 - panqueques - tocino de pavo - salchicha vegetariana - mantequilla - jarabe - melón fresco	10 - pan de banana - durazno fresco 100% jugo de naranja	11 parfait de arándanos
14 - chex cereal de canela - cereal "shredded wheat" de fresa - rebanadas de manzanas frescas	15 - avena cocida de durazno - tortilla española con tomates y albahaca - salsa picante - rodajas de naranjas frescas	16 - waffle de emoji - mantequilla - jarabe - huevos revueltos - salsa picante - melón fresco	17 - burrito de huevos y queso - salsa picante - durazno fresco 100% jugo de naranja	18 - bagel integral - queso crema - mermelada - melón fresco
21 - chex cereal de canela - cereal "shredded wheat" de fresa - rebanadas de manzanas frescas	22 - salchicha de pavo - salchicha vegetariana - biscuit integral - miel - rodajas de naranjas frescas	23 - panqueques - huevos revueltos - mantequilla - jarabe - melón fresco	24 - pan de arándanos - durazno fresco 100% jugo de naranja	25 parfait de fresa
28 - blueberry chex cereal - cereal de "honey bunches of oats" - rebanadas de manzanas frescas	29 - palitos de tostadas francescas - salchicha de pavo - salchicha vegetariana - jarabe - rodajas de naranjas frescas	30 - bagel integral - queso crema - mermelada - melón fresco	31 - avena cocida de fresa - tortilla española con tomates y albahaca salsa picante - durazno fresco 100% jugo de naranja	1 - sémola de queso - huevos revueltos - salchicha de pavo - salchicha vegetariana - salsa picante - melón fresco



Menú de Almuerzo de Julio

SFSP HOT LUNCH

¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local

= plato vegetariano

Todos los granos son integrales.

Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

FRUTA FRESCA

Las sandías han vuelto para el verano! Disfruta de una sandía fresca y jugosa los jueves para el almuerzo.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 - empanadas de pollo y frijoles negros - quesadilla de queso - plátanos al horno - uvas frescas	1 - hamburguesa - hamburguesa vegetariana - bollo integral - lechuga & tomate - ketchup & mostaza - patatas rojas asadas - rebanadas de manzanas frescas	2 - tira crujiente de pollo - nuggets vegetarianos de "chik'n" - ketchup - macarrones con queso - batatas fritas - rodajas de naranjas frescas	3 - pescado de baja - nuggets vegetarianos de "chik'n" - arroz integral - ensalada repollo de cilantro y lima - sandía fresca	4 no hay clases
7 - albóndigas de pavo & salsa de tomate - boloñesa de tofu - pasta integral - guisantes y zanahorias - uvas frescas	8 - pollo tierno crujiente - nuggets vegetarianos de "chik'n" - waffles integrales - hash de batatas - ketchup - jarabe - rebanadas de manzanas frescas	9 - sloppy joe de pavo - sloppy joe de lenteja - bollo integral - calabaza de verano asada - rodajas de naranjas frescas	10 - pollo con salsa de chili dulce - tofu con salsa de chili dulce - arroz integral - brócoli al vapor - sandía fresca	11 - nachos de carne y queso - nachos de frijoles y queso - salsa de tomate - crema agria - durazno fresco
14 - ravioles y salsa de tomate - brócoli al vapor - uvas frescas	15 - perrito caliente de carne - hamburguesa vegetariana - bollo integral - ketchup & mostaza - frijoles de barbacoa - rebanadas de manzanas frescas	16 - sándwich de pescado crujiente - salsa picante - sándwich de queso fundido - judías verdes al vapor - rodajas de naranjas frescas	17 - pierna de pollo de inspiración peruano - nuggets vegetarianos de "chik'n" - arroz integral con cilantro y lima - patatas rojas asadas - sandía fresca	18 - chili de pavo y frijoles - chili vegetariano - chips de tortilla - maíz al vapor - durazno fresco
21 - alfredo de pollo - alfredo de chik'n nuggets vegetarianos - brócoli al vapo - uvas frescas	22 - sándwich de albóndigas de pavo - sándwich de queso fundido - judías verdes con pesto - rebanadas de manzana fresca	23 - pollo tirado de barbacoa - tofu asado de barbacoa - bollo integral - maíz al vapor - rodajas de naranjas frescas	24 - tacos de carne - tacos de sofritas - salsa de tomate - sandía fresca	25 - pollo de salsa naranja - tofu de salsa naranja - fideos lo mein integral - guisantes al vapor - durazno fresco
28 - empanadas de pollo y frijoles negros - quesadilla de queso - plátanos al horno - uvas frescas	29 - hamburguesa - hamburguesa vegetariana - bollo integral - lechuga & tomate - ketchup & mostaza - patatas rojas asadas - rebanadas de manzanas frescas	30 - tira crujiente de pollo - nuggets vegetarianos de "chik'n" - ketchup - macarrones con queso - batatas fritas - rodajas de naranjas frescas	31 - pescado de baja - nuggets vegetarianos de "chik'n" - arroz integral - ensalada repollo de cilantro y lima - sandía fresca	1 - pierna de pollo de salsa buffalo - nuggets vegetarianos de "chik'n" de salsa buffalo - muffin de maíz - floretes de brócoli - aderezo ranchero - durazno fresco