

## Análisis nutricional de los menús de prekínder a 5.º grado Año escolar 2022-2023

Nombre del ítem (Tamaño de la porción)	Calorías (Kcal)	Carb (g)	Total grasa (g)	Grasa sat (g)	Grasa trans (g)	Chol (mg)	Sodio (mg)	Total de fibra (g)	Proteína (g)
Leche, 1%, 11 onzas (1c/u). Contiene leche.	140.0	16.0	3.5	2.0	0.0	14.0	170.0	0.0	11.0
Chips de manzana (1 bolsa) Contiene manzanas.	40.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0
Chips de manzana (1 bolsa) Contiene manzanas y fresas.	40.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0
Jugo de manzana (1 c/u). Contiene manzanas.	60.0	14.0	0.0	0.0	0.0	0.0	15.0	0.0	0.0
Manzanas Granny Smith, comercial (1 grande (3-1/4" de diámetro) Contiene manzanas.	116.4	30.8	0.4	0.1	0.0	0.0	2.5	5.4	0.6
Manzanas Pink Lady (1 c/u). Contiene manzanas.	95.0	25.1	0.3	0.1	0.0	0.0	2.0	4.4	0.5
Manzanas Red Delicious (1 grande (3-1/4" de diámetro) Contiene manzanas.	116.4	30.8	0.4	0.1	0.0	0.0	2.5	5.4	0.6
Taza de compota de manzana con canela 4.5 oz (1 c/u). Contiene manzanas.	50.0	14.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0
Taza de compota de manzana con frutos del bosque, 4.5 oz (1 c/u). Contiene manzanas.	50.0	14.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0
Compota de manzana individual - TR1051 (1 c/u).	50.0	15.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0
Zanahorias pequeñas - TR1047 (1 bolsa)	29.8	7.0	0.1	0.0	0.0	0.0	66.3	2.5	0.5
Taco de desayuno de tocino y huevo (1 c/u). Contiene huevo, gluten, leche, cebolla, pavo y trigo.	235.0	15.4	11.1	3.4	0.0	193.9	838.7	1.0	13.9
Trocitos de tocino (1 cucharada) Contiene pavo.	22.5	0.0	1.5	0.4	0.0	7.5	119.9	0.0	1.5
Frijoles cocidos (1 c/u). Contiene pimienta de cayena, canela, maíz y productos derivados del maíz, leche, cebolla, soya, tomates y pavo.	182.6	32.9	1.4	0.5	0.0	2.7	353.0	6.1	7.7
Papa horneada, simple (1 c/u). Contiene papas.	286.1	65.6	0.3	0.1	0.0	0.0	17.6	4.8	7.8
Chips, <i>Tostitos, Baked Scoops</i> (1 bolsa)	110.0	19.0	2.5	0.0	0.0	0.0	125.0	2.0	2.0
Aderezo de vinagre (2 onzas líquidas.) Contiene olivas.	185.5	34.2	5.4	0.8	0.0	0.0	124.2	0.0	0.2
Plátano (1 c/u). Contiene plátano.	121.0	31.1	0.5	0.2	0.0	0.0	1.4	3.5	1.5
Pan de plátano (1 rebanada) Contiene plátano, huevo, gluten, leche y trigo.	200.0	37.9	4.0	1.8	0.0	23.7	188.4	2.7	4.4
Pan de plátano individual (1 c/u). Contiene plátano, huevo, gluten, leche y trigo.	200.0	37.9	4.0	1.8	0.0	23.7	188.4	2.7	4.4
Frijoles cocidos en salsa BBQ (4 onzas líquidas, cucharada con ranuras) Contiene pimienta de cayena, canela, maíz y productos derivados del maíz, leche, cebolla, soya, tomates y pavo.	182.6	32.9	1.4	0.5	0.0	2.7	353.0	6.1	7.7
Carne de res en salsa BBQ sobre bollo (1 cucharada no. 8 sobre bollo) Contiene carne de res, gluten, soya y trigo.	390.0	50.0	12.5	5.0	0.0	35.0	1,050.0	5.0	22.0
Pollo en salsa BBQ (1 muslo o 1 pechuga o 2 patas) Contiene cítricos, maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, cebolla, soya y tomates. Puede contener pimienta de cayena.	251.0	9.8	12.8	3.1	0.0	115.4	581.0	0.1	26.3
Pizza de pollo BBQ y jalapeños (1 porción). Contiene pimienta de cayena, pollo, canela, maíz y productos derivados del maíz, gluten, limón, leche, cebolla, soya, tomates y trigo.	424.1	38.1	16.7	6.7	0.0	56.3	946.6	3.3	29.7
Sándwich de pollo en salsa BBQ (1 cucharada no. 8 sobre bollo) Contiene pollo, gluten, soya, tomates y trigo.	323.8	46.6	5.0	0.5	0.0	50.4	955.6	3.0	23.4
Salsa BBQ (1 paquete).	40.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	370.0	0.0	0.0
Salsa de frijoles, 3 onzas ( <i>ZeeZees</i> ) - (1 c/u) Contiene frijoles (de todo tipo), cítrico, olivas y ajonjolí.	110.0	18.0	2.0	0.0	0.0	0.0	100.0	5.0	6.0
Nachos de carne y queso - <b>PRECOCINADOS</b> (1 c/u + 1 bolsa de chips) Contiene carne, maíz y productos derivados del maíz, leche, cebolla. Puede contener pimienta de cayena.	433.3	38.9	21.6	7.5	1.9	57.3	1,002.5	4.0	21.5
Nachos de carne de res y queso <b>TRADICIONALES</b> (1 cucharada no. 16 de carne + 2 onzas líquidas de queso + 1 bolsa de chips) Contiene carne de res, pimienta de cayena, maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, cebolla, soya, trigo. Puede contener pimienta de cayena.	379.1	26.4	21.1	6.9	1.5	55.6	568.5	3.6	20.3
Tacos suaves de carne de res (2 tacos) Contiene carne de res, gluten, cebolla y trigo. Puede contener pimienta de cayena.	444.2	34.3	21.8	6.1	3.0	77.7	780.0	5.1	26.8
Relleno de taco de carne de res (1 cucharada no. 10) Contiene carne y cebolla. Puede contener pimienta de cayena.	227.4	6.6	15.1	4.9	2.4	62.2	224.0	2.5	18.3
<i>Cobbler</i> de frutos rojos (1 cucharada no. 6) Contiene Berries (de todo tipo), canela, maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, soya y trigo.	282.4	52.9	7.6	3.3	0.0	0.0	84.7	2.1	2.6
Ensalada de frijoles negros (1 c/u). Contiene maíz y productos derivados del maíz, olivas y cebolla.	238.8	38.7	5.4	0.6	0.0	0.0	377.1	6.9	9.9
<i>Muffin</i> de arándanos y plátano (1 c/u). Contiene plátano, arándanos (de todo tipo), huevo, gluten, leche, soya y trigo.	291.7	53.5	7.2	3.1	0.0	30.3	271.4	3.3	6.2
Sándwich de pollo empanizado (1 c/u). Contiene pollo, maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, cebolla, soya y trigo.	350.0	42.0	9.5	1.5	0.0	60.0	720.0	4.0	27.0
Bastones de pan para la ensalada de plato principal (1 c/u). Contiene huevo, gluten, leche y trigo.	127.9	22.2	2.5	1.1	0.0	17.5	189.6	2.3	4.5
Barra de desayuno (1 c/u). Contiene canela, gluten, soya y trigo.	250.0	39.0	9.0	2.5	0.0	0.0	80.0	3.0	4.0
Taco de desayuno (2 c/u). Contiene huevo, gluten, leche, pavo y trigo.	393.3	31.1	17.6	4.4	0.0	386.0	1,191.1	2.0	23.4
Brócoli y queso (1 c/u). Contiene leche.	53.5	8.0	1.3	0.8	0.0	1.9	201.6	2.5	3.7
Papa horneada con brócoli y queso (cucharada de 5 oz + 1 papa) Contiene pimienta de cayena, maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, cebolla, papas, soya y trigo.	527.2	75.4	14.7	6.8	0.0	33.4	681.6	5.7	22.3
Ensalada de brócoli (1 cucharada no. 6) Contiene brócoli, zanahoria, maíz y productos derivados del maíz, huevo, leche, mostaza, cebolla, papas, soya, semillas de girasol y pavo.	114.4	12.1	6.2	1.5	0.0	7.9	447.4	1.1	5.0
Brócoli cocinado (1 c/u). Contiene brócoli.	28.0	5.2	0.4	0.1	0.0	0.0	27.0	0.0	3.0
Salsa cremosa de carne (1 onza líquida) Contiene carne de res, gluten, leche, soya, trigo. Procesado en instalaciones que también procesan huevo.	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.0	0.0
Arroz integral Pilaf (1 cucharada no. 8) Contiene pollo, cebolla y arroz.	113.1	22.8	1.2	0.0	0.0	0.0	109.8	1.4	2.7
Pizza de pollo <i>buffalo</i> (1 rebanada) Contiene pollo, huevo, gluten, limón, leche, cebolla, soya y trigo.	405.5	33.0	16.9	6.5	0.0	57.2	1,128.2	3.2	29.8
Sándwich de pollo asado <i>buffalo</i> con queso suizo (1 c/u). Contiene gluten, leche, soya y trigo.	340.0	30.0	10.5	4.0	0.0	75.0	839.0	3.0	32.0
Mezcla de verduras California (4 onzas líquidas, cucharada con ranuras) Contiene leche y cebolla.	32.2	6.5	0.1	0.0	0.0	0.0	68.1	2.9	1.9
Ensalada de zanahoria y brócoli <b>PREELABORADA</b> (1 c/u.) Contiene brócoli, zanahoria, cítricos y olivas.	62.5	11.5	1.4	0.2	0.0	0.4	80.2	1.9	2.4
Ensalada de zanahoria y brócoli <b>TRADICIONAL</b> (4 onzas líquidas, cucharada sin ranuras) Contiene brócoli, zanahorias, cítricos y olivas.	31.3	5.8	0.7	0.1	0.0	0.2	40.1	1.0	1.2
Tazón de cereal, <i>Cinnamon Toast Crunch</i> (1 c/u). Contiene canela, gluten, soya y trigo.	230.0	44.0	5.0	0.5	0.0	0.0	320.0	6.0	3.0
Cereal, <i>Cinnamon Toasters</i> , 2 G (1 c/u). Contiene gluten, soya y trigo.	241.0	44.4	6.8	1.1	0.0	0.0	268.2	2.8	1.9
Cereal integral, <i>Frosted Shredded</i> (1 c/u). Contiene gluten y trigo.	200.0	46.0	1.0	0.0	0.0	0.0	10.0	6.0	5.0
Tazón de cereal, <i>Honey Bunches of Oats</i> , 2 onzas (1 c/u). Contiene trigo.	220.0	47.0	3.0	0.0	0.0	0.0	150.0	4.0	4.0
Cereal, <i>Honey Scooters</i> (1 c/u). Contiene gluten y trigo.	219.4	45.2	2.6	0.4	0.0	0.0	394.1	3.6	4.9
Tazón de cereal, <i>Lucky Charms</i> , 2 onzas (1 c/u). Contiene maíz y productos derivados del maíz.	210.0	46.0	3.0	0.0	0.0	0.0	350.0	3.0	4.0
Cereal, <i>Rice Chex</i> (2 c/u). Contiene arroz.	200.0	48.0	1.0	0.0	0.0	0.0	500.0	2.0	4.0

\*\*Menús sujetos a cambios sin previo aviso debido a precios\*\*  
Análisis nutricional actualizado en: [SchoolCafe.com](http://SchoolCafe.com)

## Análisis nutricional de los menús de prekínder a 5.º grado Año escolar 2022-2023

Cereal, <i>Cinnamon Rice Chex</i> (1 c/u). Contiene canela y arroz.	197.5	47.4	1.0	0.0	0.0	0.0	493.8	2.0	4.0
<b>Nombre del ítem (Tamaño de la porción)</b>	<b>Calorías (Kcal)</b>	<b>Carb (g)</b>	<b>Total grasa</b>	<b>Grasa sat (g)</b>	<b>Grasa trans (g)</b>	<b>Chol (mg)</b>	<b>Sodio (mg)</b>	<b>Total de fibra (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>
Cereal, <i>Scouters</i> (1 c/u). Contiene gluten y trigo. Puede contener soya.	100.0	18.0	1.5	0.0	0.0	0.0	120.0	2.0	3.0
Pan de maíz con queso cheddar y jalapeño (1 rebanada) Contiene maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, papas y trigo. Puede contener huevo y soya.	203.5	28.9	8.3	3.2	0.0	7.3	477.3	1.7	3.8
Bollo de queso (1 c/u). Contiene gluten, leche, soya y trigo. Puede contener huevo.	261.0	30.0	10.6	6.5	0.0	15.2	563.5	2.0	11.1
Calzone de queso (1 c/u). Contiene gluten, leche, olivas, soya y trigo.	372.0	32.0	18.7	7.5	0.0	30.0	510.0	2.0	22.0
Enchiladas de queso - <b>PREELABORADAS</b> - Contiene canela, cítricos, maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, cebolla, soya y trigo. Puede contener pimienta de cayena.	369.6	27.5	21.0	11.4	0.0	58.0	717.3	4.1	18.2
Enchiladas de queso - <b>TRADICIONALES</b> - Contiene canela, cítricos, maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, cebolla, soya y trigo. Puede contener pimienta de cayena.	353.1	26.1	20.0	10.9	0.0	57.0	658.0	3.9	17.5
Nachos de queso - <b>PREELABORADOS</b> (1 c/u + 1 bolsa de chips) Contiene maíz y productos derivados del maíz y leche.	382.7	49.1	14.5	6.7	0.0	15.2	1,546.6	2.0	11.7
Nachos de queso - <b>TRADICIONALES</b> (1 cucharada de queso de 4 onzas + 1 bolsa de chips) Contiene pimienta de cayena, maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, cebolla, soya y trigo.	354.0	26.5	18.9	7.2	0.0	33.4	756.9	2.1	15.7
Pizza de queso (1 rebanada) Contiene gluten, leche, soya y trigo.	340.0	31.0	15.0	6.0	0.0	30.0	640.0	3.0	20.0
Bastones de pan rellenos de queso (2 c/u). Contiene gluten, leche, soya y trigo.	287.8	30.0	12.7	4.3	0.0	31.1	569.3	2.0	14.6
Hamburguesa con queso (1 c/u). Contiene carne de res, gluten, leche, cebolla, soya y trigo.	385.5	30.2	20.1	8.1	0.0	57.6	470.8	3.0	21.2
<i>Cheez-Its</i> , 0.75 onzas (1 paquete) Contiene gluten, leche y trigo.	97.9	14.3	3.6	1.0	0.0	2.5	128.5	0.6	2.3
Ensalada del chef (1 c/u). Contiene zanahoria, cítricos, maíz y productos derivados del maíz, huevo, leche, papas, soya, tomates y pavo.	342.7	18.2	23.8	8.8	0.0	157.3	815.9	4.9	17.6
Pollo a la Alfredo (1 cucharada no. 6 de fideos + y cucharada no. 6 de pollo) Contiene pollo, gluten, limón, leche, soya y trigo	332.5	43.7	5.4	1.1	0.0	70.7	1,130.7	2.0	26.3
Bollo de pollo (1 c/u). Contiene pollo, gluten, leche, papas, soya y trigo. Puede contener huevo.	270.0	36.0	9.5	4.5	0.0	15.0	580.0	2.0	12.0
Ensalada Cesar con pollo (1 c/u). Contiene pollo, maíz y productos derivados del maíz, huevo, pescado, gluten, limón, leche, mostaza, cebolla, soya y trigo.	558.4	13.8	39.5	10.7	0.0	122.7	1,359.7	3.0	38.1
Trocitos de pollo (3 3/4 onzas) Contiene pollo, maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, soya y trigo.	207.9	15.0	8.0	1.0	0.0	42.0	545.6	2.0	19.0
Rollito de pollo y huevo (1 c/u - acompañante) - (1 c/u) Contiene pollo, huevo, gluten, soya y trigo.	210.0	27.0	7.0	2.0	0.0	10.0	300.0	3.0	9.0
Sándwich de pollo (1 c/u). Contiene pollo, maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, cebolla, soya y trigo.	350.0	42.0	9.5	1.5	0.0	60.0	720.0	4.0	27.0
Pollo Teriyaki (solo pollo) <b>TRADICIONAL</b> - (1 cucharada no. 10) Contiene gluten, soya y trigo.	123.8	9.5	3.3	1.0	0.0	66.7	457.1	0.0	15.2
Pollo Teriyaki con arroz frito salteado <b>PREELABORADO</b> (1 c/u) Contiene pollo, gluten, arroz, ajonjolí, soya y trigo.	306.5	37.0	7.0	1.4	0.0	100.0	753.4	2.0	26.0
Garbanzos crujientes 0.75 onzas (1 c/u) Contiene garbanzos y semillas de girasol.	100.0	11.0	4.5	0.0	0.0	0.0	70.0	3.0	5.0
Chili y frijoles (1 c.) Contiene carne de res, cítricos y cebolla. Puede contener pimienta de cayena.	281.7	29.4	9.9	3.3	1.6	41.6	594.0	9.7	18.6
Mantequilla de chocolate para untar, sin frutos secos (1 c/u) Contiene chocolate/cocoa, maíz y productos derivados del maíz y guisantes.	170.0	14.0	11.0	1.0	0.0	0.0	105.0	3.0	3.0
<i>Waffle</i> con chispas de chocolate (1 c/u). Contiene chocolate/cocoa, huevo, gluten, leche, soya y trigo.	280.0	35.0	14.0	6.0	0.0	20.0	320.0	2.0	5.0
Taco de desayuno de chorizo y huevo (1 c/u). Contiene huevo, gluten, leche, cebolla, soya y trigo.	187.3	15.3	7.7	2.4	0.0	144.7	596.9	1.3	11.9
Arroz integral con cilantro (1 cucharada no. 8) Contiene pollo, cebolla y arroz.	112.5	23.0	1.1	0.0	0.0	0.0	37.4	1.5	2.8
Galletas <i>Cinnamon Graham</i> 3 CT (1 c/u) Contiene canela, gluten, soya y trigo.	100.0	18.0	3.0	1.0	0.0	0.0	140.0	1.0	1.0
Ensalada cítrica (4 onzas líquidas, cucharada sólida) Contiene cítricos y pomelo.	61.5	15.1	0.1	0.0	0.0	0.0	9.9	0.8	1.0
Clementinas (2 c/u). Contiene cítricos, naranjas/jugo de naranja.	37.1	9.3	0.2	0.0	0.0	0.0	1.4	1.3	0.6
Ensalada de repollo <b>PREELABORADA</b> (1 c/u).	41.6	5.5	2.3	0.2	0.0	0.0	19.8	1.2	0.6
Ensalada de repollo <b>TRADICIONAL</b> (4 onzas líquidas, cucharada sólida)	52.6	7.0	2.9	0.2	0.0	0.0	25.0	1.5	0.8
Pan de maíz <b>TRADICIONAL</b> (1 rebanada) Contiene gluten, leche y trigo. Puede contener huevo y soya.	183.7	27.9	7.0	2.4	0.0	3.3	441.3	1.6	2.7
Aderezo de pan de maíz (DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS) (1 cucharada no. 8). Contiene pollo, gluten, leche, cebolla, soya y trigo. Puede contener huevo y soya	286.6	37.2	13.5	5.6	0.0	2.2	568.5	2.3	4.8
Pan de maíz <b>PREELABORADO</b> (1 c/u) Contiene gluten, leche y trigo. Puede contener huevo y soya.	234.2	35.4	9.0	3.0	0.0	4.1	560.4	2.1	3.4
Ensalada de arándanos, manzana y espinaca (de acompañamiento) - (8 onzas líquidas, cucharada sólida) Contiene arándanos, manzana y espinaca.	22.5	5.3	0.2	0.0	0.0	0.0	23.8	1.1	0.9
Ensalada de arándanos y manzana (1 c/u). Contiene manzanas, pollo, maíz y productos derivados del maíz, limón, leche, olivas, soya y semillas de girasol.	801.4	100.4	32.3	6.5	0.0	57.0	817.0	9.6	32.5
Salsa de arándanos (DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS) (1 cucharada) Contiene frutos del bosque (de todo tipo), zanahoria, maíz y productos derivados del maíz.	27.4	6.7	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0.0	0.0
Croutons (2 cucharadas) Contiene gluten, leche, soya y trigo.	35.2	4.0	1.5	0.0	0.0	0.0	55.3	0.0	1.0
Garbanzos crujientes - TR1097 (1 c/u). Contiene garbanzos y semillas de girasol.	100.0	11.0	4.5	0.0	0.0	0.0	70.0	3.0	5.0
Tacos crujientes (2 tacos) Contiene carne de res, cítricos, maíz y productos derivados del maíz, cebolla y soya. Puede contener pimienta de cayena.	387.4	28.4	21.8	5.5	2.4	62.2	224.0	4.7	20.5
Tacos crujientes <b>PREELABORADOS</b> (1 paquete de tortillas crujientes + 1 cucharada de carne) contiene carne de res, cítricos, maíz y productos derivados del maíz, leche, cebolla, papas y soya. Puede contener pimienta de cayena.	497.6	30.0	30.0	9.7	3.0	92.3	368.9	5.3	28.4
Pepinos (1 c/u) Contiene pepino y pepinillo.	11.3	2.7	0.1	0.0	0.0	0.0	1.5	0.4	0.5
Ensalada de col fresca del huerto Cy Fair (1 c/u). Contiene manzanas, brócoli y zanahorias.	44.8	6.0	2.1	0.2	0.0	0.1	53.2	1.3	1.9
Salsa Cy-Fair (2 onzas líquidas) Contiene huevo y soya.	248.6	38.5	11.7	1.3	0.0	13.0	421.3	0.0	0.1
Manzana en dados (4 onzas líquidas, cucharada sólida) Contiene manzanas.	32.2	8.7	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	1.6	0.2
Zanahorias en dados (4 onzas líquidas, cucharada con ranuras) Contiene zanahoria, leche y cebolla.	53.1	9.4	0.1	0.1	0.0	0.1	108.6	2.8	1.4
Zanahorias en dados <b>TRADICIONAL</b> (4 onzas líquidas, cucharada con ranuras) Contiene zanahoria, leche y cebolla.	51.6	9.1	0.1	0.1	0.0	0.0	155.4	2.8	1.4
Papas en dados <b>PREELABORADO</b> (1 c/u).	94.6	22.5	0.0	0.0	0.0	0.0	17.7	1.2	0.0
Papas en dados <b>TRADICIONAL</b> (4 onzas, cucharadas sólidas)	80.0	19.0	0.0	0.0	0.0	0.0	15.0	1.0	0.0
Panecillo redondo (1 c/u) Contiene gluten, leche y trigo.	196.0	32.3	5.7	2.7	0.0	0.9	275.7	1.0	5.3
Ensalada de huevo, tocino y espinaca (1 c/u). Contiene maíz y productos derivados del maíz, huevo, leche, mostaza, soya, tomates y pavo.	451.7	56.0	14.8	5.7	0.0	221.8	1,221.7	3.0	19.9

\*\*Menús sujetos a cambios sin previo aviso debido a precios\*\*

Análisis nutricional actualizado en: [SchoolCafe.com](http://SchoolCafe.com)

## Análisis nutricional de los menús de prekínder a 5.º grado Año escolar 2022-2023

English Muffin de huevo, tocino y queso (1 c/u). Contiene cítricos, maíz y productos derivados del maíz, huevo, gluten, leche, soya, pavo y trigo.	250.5	26.0	11.3	2.8	0.0	107.6	596.8	2.0	13.0
English Muffin de huevo, jamón y queso (1 c/u). Contiene cítricos, maíz y productos derivados del maíz, huevo, gluten, leche, soya, pavo y trigo.	246.8	26.2	10.5	3.0	0.0	112.4	588.3	2.0	13.5
Ensalada Express de acompañamiento (1 c/u) Contiene zanahorias y tomates.	32.9	7.1	0.4	0.1	0.0	0.0	33.7	2.5	1.8
Nuggets de pescado (4 c/u). Contiene huevo, pescado, gluten, leche, soya y trigo.	250.0	19.0	9.0	2.0	0.0	55.0	290.0	1.0	16.0
Sándwich de pescado (1 c/u). Contiene maíz y productos derivados del maíz, pescado, gluten, leche, cebolla, soya y trigo.	380.0	49.0	11.5	1.5	0.0	45.0	550.0	5.0	20.0
Bastones de pescado (4 c/u). Contiene pescado, gluten, soya y trigo.	200.0	17.0	9.0	1.5	0.0	40.0	310.0	1.0	14.0
Tacos de pescado (2 c/u). Contiene cítricos, huevo, pescado, gluten, leche, soya, tomates y trigo.	413.5	48.4	15.6	2.6	0.0	46.1	994.3	4.1	18.9
Tostada francesa (1 c/u). Contiene huevo, gluten, leche, soya y trigo.	240.0	38.0	7.0	1.0	0.0	10.0	260.0	2.0	6.0
Rebanadas de manzana fresca (1 c/u). Contiene manzanas.	29.0	7.8	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	1.4	0.2
Frutos del bosque frescos PREELABORADOS (1 c/u) Contiene frutos del bosque (de todo tipo).	24.2	6.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.6	1.3	0.4
<b>Nombre del ítem (Tamaño de la porción)</b>	<b>Calorías (Kcal)</b>	<b>Carb (g)</b>	<b>Total grasa (g)</b>	<b>Grasa sat (g)</b>	<b>Grasa trans (g)</b>	<b>Chol (mg)</b>	<b>Sodio (mg)</b>	<b>Total de fibra (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>
Frutos del bosque frescos TRADICIONAL (1 cucharada no. 16 de frutos del bosque + 1 cucharada no. 16 de fresas) Contiene frutos del bosque (de todo tipo).	40.4	10.1	0.3	0.0		0.0	0.9	2.0	0.6
Brócoli fresco (1 cucharada no. 8) Contiene brócoli.	9.5	1.8	0.1	0.0		0.0	9.2	(M)	1.0
Trozos de melón fresco (4 onzas líquida, cucharada sólida) Contiene melón.	30.8	7.4	0.2	0.1		0.0	14.5	0.8	0.8
Bastones de apio fresco (1 cucharada no. 8).	13.6	2.5	0.1	0.0	0.0	0.0	68.0	1.4	0.6
Rebanadas de pepino fresco (7 rebanadas) Contiene pepinos/pepinillos.	7.8	1.9	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0.3	0.3
Uvas frescas (1 c/u).	60.8	15.6	0.3	0.1		0.0	1.8	0.8	0.6
Fruta fresca mixta (4 onzas líquidas, cucharada sólida) Contiene melón.	71.0	17.8	0.0	0.0	0.0	0.0	17.8	0.9	0.0
Fruta fresca mixta TRADICIONAL (4 onzas líquidas, cucharada sólida) Contiene melón.	31.0	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	13.0	1.0	1.0
Naranja fresca (1 c/u). Contiene cítricos, naranjas/jugo de naranja.	62.6	15.7	0.2	0.0		0.0	0.0	3.2	1.3
Trozos de piña fresca (4 onzas líquidas, cucharada sólida) Contiene piña.	45.4	11.9	0.1	0.0		0.0	0.9	1.3	0.5
Fresas frescas (1 c/u). Contiene frutos del bosque (de todo tipo).	29.0	7.0	0.3	0.0		0.0	0.9	1.8	0.6
Taza de duraznos congelados (1 c/u).	53.0	14.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.3	1.3	0.5
Taza de fresas congeladas (1 c/u).	122.5	33.1	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	2.4	0.7
Parfait de fruta y yogur (1 c/u) Contiene frutos del bosque (de todo tipo), maíz y productos derivados del maíz, leche y semillas de girasol.	362.4	62.2	9.0	1.0	0.0	2.5	112.5	4.8	8.0
Coctel de frutas (fruta mezclada), (4 onzas líquidas, cucharada sólida)	89.7	22.4	0.0	0.0	0.0	0.0	22.4	1.1	0.0
Coctel de frutas individual (fruta mezclada) PREELABORADO (1 c/u).	71.0	17.8	0.0	0.0	0.0	0.0	17.8	0.9	0.0
Manzana Gala (1 grande (3- 1/4" diámetro) Contiene manzanas.	116.4	30.8	0.4	0.1	0.0	0.0	2.5	5.4	0.6
Bastones de pimentón fresco del huerto (1/2 c.)	11.3	2.6	0.1	0.0	0.0	0.0	1.7	1.0	0.5
Zanahorias frescas del huerto y rodajas de rábanos (1 c/u) Contiene zanahoria.	17.1	3.9	0.1	0.0	0.0	0.0	32.4	1.3	0.5
Mezcla de tomates frescos del huerto (1/2 c.) Contiene tomates.	15.3	3.3	0.2	0.0	0.0	0.0	4.3	1.0	0.8
Frijoles verdes frescos del huerto (1 c/u)	31.8	7.2	0.3	0.1	0.0	0.0	118.8	2.9	1.7
Ensalada Romanesco fresca del huerto con coliflor y brócoli - V56 (1 cucharada no. 8) Contiene brócoli.	33.1	6.5	0.4	0.1		0.0	37.8	2.0	2.8
Ensalada fresca del huerto - V21 - COMMERCIAL (1 cucharada no. 8 de lechuga + y cucharada no. 16 de tomates + 1 rebanada de pepino) Contiene tomates.	17.0	3.7	0.2	0.0	0.0	0.0	4.8	1.2	0.9
+ 1 slice cucumber) Contains Tomatoes.									
Mezcla de tomates frescos del huerto - V54 PD (1 c/u). Contiene tomates.	6.1	1.3	0.1	0.0		0.0	1.7	0.4	0.3
Ensalada del huerto PREELABORADA (1 c/u). Contiene tomates.	12.6	2.7	0.2	0.0	0.0	0.0	3.9	1.0	0.7
Ensalada del huerto TRADICIONAL (1 cucharada no. 8 de lechuga + 1 cucharada no. 16 de tomates + 1 rebanada de pepino) Contiene tomates.	17.0	3.7	0.2	0.0	0.0	0.0	4.8	1.2	0.9
Bastones de pan al ajo (1 c/u) Contiene huevo, gluten, leche y trigo.	127.9	22.2	2.5	1.1	0.0	17.5	189.6	2.3	4.5
Bollo de ajo (1 c/u). Contiene huevo, gluten, leche y trigo.	127.5	21.7	2.7	1.2	0.0	17.8	200.0	2.2	4.6
Goldfish (1 c/u). Contiene gluten, leche y trigo.	100.0	14.0	3.5	1.0	0.0	4.0	170.0	1.0	3.0
Mermelada de uva (1 c/u).	35.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Uvas verdes y rojas (1 cucharad no. 8)	60.8	15.6	0.3	0.1		0.0	1.8	0.8	0.6
Bollo con huevos verdes y jamón (1 c/u). Contiene huevo, gluten, leche, cebolla, soya, pavo y trigo.	268.3	30.0	11.1	5.9	0.0	157.8	584.0	2.2	13.0
Croissant de queso a la plancha (1 c/u). Contiene maíz y productos derivados del maíz, huevo, gluten, leche, soya y trigo.	301.5	30.0	12.8	6.3	0.0	27.8	645.2	3.0	14.1
Sándwich de pollo a la plancha (1 c/u). Contiene gluten, soya y trigo.	260.0	30.0	4.5	0.5	0.0	55.0	680.0	3.0	26.0
Sándwich de pollo picante a la plancha (1 c/u). Contiene gluten, soya y trigo.	260.0	30.0	5.5	1.5	0.0	40.0	480.0	3.0	23.0
Hamburguesa (1 c/u). Contiene carne de res, gluten, cebolla, soya y trigo.	345.0	29.2	17.8	6.8	0.0	50.0	329.0	3.0	18.2
Tamales con chile verde Hatch (1 c/u). Contiene maíz y productos derivados del maíz y leche.	320.0	34.0	16.0	6.0	0.0	30.0	340.0	6.0	12.0
Pizza hawaiana (1 rebanada) Contiene gluten, leche, soya, pavo y trigo.	408.3	34.3	17.6	6.9	0.0	64.3	943.1	3.2	28.6
Tenders de pollo estilo caseros (4 2/3 onzas). Contiene gluten, leche, soya y trigo.	250.1	20.0	12.2	2.2	0.0	66.7	433.4	4.5	18.9
Mostaza y miel (1 paquete) Contiene huevo y soya.	80.0	7.0	6.0	1.0	0.0	10.0	125.0	0.0	0.0
Aderezo de mostaza y miel hecho en casa (1 onza líquida) Contiene mostaza.	99.8	23.7	0.0	0.0	0.0	0.0	285.8	0.1	0.1
Pollo a la miel y sriracha - (1 muslo o 1 pechuga or 1 pierna y un ala) Contiene leche.	459.3	51.5	15.1	3.8	0.0	141.2	667.3	0.1	32.1
Hot Dog (1 c/u). Contiene carne de res, soya y trigo.	350.0	28.0	22.0	6.0	0.5	35.0	650.0	2.0	10.0
Salsa verde picante "Finch Fire" (1 onza líquida) Contiene cítricos, cebolla y tomates.	11.8	1.8	0.5	0.1	0.0	0.0	151.3	0.6	0.3
Aderezo vinagreta de la casa (1 onza líquida) Contiene cítricos, mostaza, olivas y cebolla.	109.4	0.5	12.5	1.8	0.0	0.0	193.1	0.1	0.0
Caja de almuerzo con hummus (1 c/u). Contiene garbanzos, cítricos, gluten, leche, olivas, ajonjolí y soya, trigo.	349.8	52.0	8.1	3.0	0.0	15.0	506.3	10.5	18.5
Hummus, 3 onzas (1 c/u). Contiene garbanzos, cítricos, olivas y ajonjolí.	110.0	18.0	2.0	0.0	0.0	0.0	100.0	5.0	6.0
Quesadilla de pollo con jalapeño (1 c/u) Contiene pollo, cítricos, maíz y productos derivados del maíz, gluten, limón, leche, olivas, soya, tomates y trigo.	353.9	32.4	11.5	4.9	0.0	60.7	1,049.5	3.2	27.9
Jalapeños - (1 cucharada no. 16)	5.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	360.0	0.0	0.0

\*\*Menús sujetos a cambios sin previo aviso debido a precios\*\*  
Análisis nutricional actualizado en: SchoolCafe.com

## Análisis nutricional de los menús de prekínder a 5.º grado Año escolar 2022-2023

Jugo <i>Rush Slush</i> , cereza/frambuesa (1 c/u). Contiene manzanas y colorante rojo.	110.0	27.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	0.0	1.0
Ensalada de repollo rizado (1 cucharada no. 8) Contiene manzana, brócoli y zanahoria.	44.8	6.0	2.1	0.2	0.0	0.1	53.2	1.3	1.9
Aderezo <i>Ken's Ranch</i> (1 onza líquida) Contiene huevo y leche.	100.0	1.0	11.0	1.5	0.0	10.0	250.0	0.0	0.0
<i>Ketchup</i> (2 paquetes)	20.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0
Lima (1 c/u). Contiene cítricos.	3.0	1.1	0.0	0.0		0.0	0.2	0.3	0.1
Rollitos de lasaña (1 c/u). Contiene pimienta de cayena, cítricos, maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, olivas, cebolla, soya y trigo.	339.8	43.1	9.5	4.6	0.0	24.0	613.7	4.4	19.1
Lasaña (1 porción) Contiene carne de res, pimienta de cayena, cítricos, maíz y productos derivados del maíz, leche, olivas, cebolla, soya y tomates.	406.2	47.9	15.3	5.5	1.5	52.0	507.4	7.4	23.2
Lo Mein (1 cucharada no. 8) zanahoria, pollo, cítricos, maíz y productos derivados del maíz, gluten, cebolla, guisantes, ajonjolí, soya, tomates y trigo.	173.7	37.6	0.8	0.1	0.0	0.0	91.8	2.1	4.3
Macarrones con queso <b>PREELABORADO</b> (1 c/u). Contiene maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, cebolla, soya y trigo.	528.6	52.1	20.9	9.5	0.0	48.0	1,287.0	3.5	27.3
Macarrones con queso <b>TRADICIONAL</b> (2 cucharadas no. 8). Contiene pimienta de cayena, maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, cebolla, soya y trigo.	557.4	53.9	22.8	10.2	0.0	50.2	989.7	3.5	28.3
Mandarinas y piña fresca - F68 (1 cucharada de 4 onzas líquidas) Contiene piña.	43.7	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	0.8	0.6
Ensalada de entrada de pollo mandarín (1 c/u). Contiene zanahoria, pollo, cítricos, gluten, limón, ajonjolí, soya y trigo.	514.9	73.2	10.1	1.8	0.0	60.0	1,143.1	9.0	34.5
Naranjas mandarinas (4 onzas líquidas, cucharada sólida)	70.0	17.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	1.0	1.0
<i>Waffle</i> con miel de arce (1 c/u). Contiene huevo, gluten, leche, soya y trigo.	280.0	35.0	14.0	5.0	0.0	20.0	330.0	2.0	5.0
Salsa marinara (2 onzas líquidas) Contiene pimienta de cayena, cítricos, maíz y productos derivados del maíz, olivas y cebolla.	36.6	6.3	1.0	0.1	0.0	0.0	82.3	1.1	1.2
Puré de papas <b>TRADICIONAL</b> (1 cucharada no. 8) Contiene leche.	96.8	19.4	1.3	0.0	0.0	0.0	217.3	1.3	2.5
<b>Nombre del ítem (Tamaño de la porción)</b>	<b>Calorías (Kcal)</b>	<b>Carb (g)</b>	<b>Total grasa (g)</b>	<b>Grasa sat (g)</b>	<b>Grasa trans (g)</b>	<b>Chol (mg)</b>	<b>Sodio (mg)</b>	<b>Total de fibra (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>
Puré de papas con salsa cremosa <b>PREELABORADO</b> (1 c/u). Contiene huevo, gluten, leche, soya y trigo.	109.9	20.4	2.7	0.9	0.0	0.0	265.7	1.1	2.1
Puré de papas con salsa cremosa de pollo (Día de Acción de Gracias) (1 c/u) Contiene pollo, maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche y trigo.	145.0	26.6	2.8	1.5	0.0	0.1	124.3	23.2	2.3
Mayonesa (1 c/u). Contiene huevo y soya.	90.0	0.0	10.0	1.5	0.0	10.0	80.0	0.0	0.0
Sándwich de albóndigas (1 c/u) Contiene carne de res, pimienta de cayena, cítricos, maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, olivas, cebolla, soya y trigo.	432.2	39.9	21.0	5.8	0.7	56.9	432.8	3.4	20.8
Leche, 1%, 8 onzas (1 c/u). Contiene leche.	100.0	12.0	2.5	1.5	0.0	10.0	125.0	0.0	8.0
Leche chocolate, descremada, 11 onzas (1 c/u). Contiene leche.	200.0	38.0	0.0	0.0	0.0	5.0	360.0	0.0	11.0
Leche Chocolate, descremada, 8 onzas (1 c/u). Contiene leche.	120.0	20.0	0.0	0.0	0.0	5.0	140.0	0.0	8.0
Leche de fresa, descremada, 8 onzas (1 c/u). Contiene leche.	110.0	19.0	0.0	0.0	0.0	5.0	100.0	0.0	8.0
Galletas <i>Mini Cinnamon Animal</i> , TR1067 (1 paquete). Contiene canela, gluten, soya y trigo	100.0	18.0	3.0	1.0	0.0	0.0	140.0	1.0	1.0
<i>Mini Corn Dogs</i> (6 c/u). Contiene pollo, maíz y productos derivados del maíz, huevo, gluten, soya, trigo.	271.3	30.1	12.1	3.5	0.0	40.2	411.9	5.0	10.1
Mini panqueques (1 c/u). Contiene chocolate/cocoa, maíz y productos derivados del maíz, huevo, gluten, leche, soya y trigo.	210.0	35.0	6.0	1.0	0.0	10.0	320.0	4.0	4.0
Mini bagels de pizza (4 c/u). Contiene gluten, leche, soya, trigo. Procesado en instalaciones que también procesan huevo.	260.0	24.0	9.0	5.0	0.0	20.0	560.0	4.0	21.0
Hojas verdes mixtas con tocino de pavo (4 onzas líquidas, cucharada con ranura) Contiene pavo.	63.3	10.4	1.3	0.1	0.0	1.9	207.8	7.2	6.2
Verduras mixtas (4 onzas líquidas, cucharada con ranura) Contiene leche y cebolla.	80.5	16.3	0.1	0.1	0.0	0.1	171.2	4.3	3.2
Mostaza (1 c/u).	3.9	0.5	0.2	0.0	0.0	0.0	64.9	0.2	0.2
Rodajas de naranja y pomelo (1 c/u). Contiene cítricos, pomelo, naranjas/jugo de naranja.	61.6	15.5	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	1.2
Naranjas (1 c/u). Contiene cítricos, naranjas/jugo de naranja.	73.2	18.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	1.5
Pollo a la naranja (1 cucharada no. 10) Contiene huevo, gluten, naranjas/jugo de naranja, soya y trigo.	131.5	16.7	2.6	0.4	0.0	35.1	245.4	0.0	9.6
Pollo a la naranja y Lomein <b>PREELABORADO</b> (1 c/u). Contiene zanahorias, pollo, cítricos, maíz y productos derivados del maíz, huevo, gluten, cebolla, naranjas/jugo de naranja, guisantes, ajonjolí, soya, tomates y trigo.	327.7	57.1	3.8	0.6	0.0	41.1	379.2	2.1	15.6
Jugo de naranja (1 c/u). Contiene naranjas/jugo de naranja.	60.0	13.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0
Gajos de naranja (1 c/u) Contiene cítricos, naranjas/jugo de naranja.	62.6	15.7	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	3.2	1.3
Desayuno de panqueque y mini salchichas de pavo (3 c/u). Contiene huevo, gluten, soya, pavo y trigo.	180.0	15.0	9.0	2.5	0.0	25.0	280.0	3.0	6.0
Desayuno de panqueque y mini salchichas de pavo (6 c/u). Contiene huevo, gluten, soya, pavo y trigo.	360.0	30.0	18.0	5.0	0.0	50.0	560.0	6.0	12.0
Parmesano, CON-36 (1 c/u). Contiene leche.	14.7	0.5	1.0	0.5	0.0	3.0	63.1	0.0	1.0
Leche de guisante con proteína <i>Ripple</i> (1 c/u) Contiene guisantes.	100.0	6.0	4.5	0.5	0.0	0.0	160.0	1.0	8.0
Cobbler de durazno (1 cucharada no.6) Contiene canela, maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, soya y trigo.	271.9	49.5	7.3	3.3	0.0	0.0	82.3	0.5	2.2
Duraznos y frutos del bosque (1 cucharada no. 8). Contiene frutos del bosque (de todo tipo).	45.0	10.9	0.1	0.0	0.0	0.0	5.3	0.5	0.1
Duraznos frescos (1 c/u). Contiene duraznos.	58.5	14.3	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	2.3	1.4
Pera fresca (1 mediana (2-1/2" diámetro)	101.5	27.1	0.3	0.0		0.0	1.8	5.5	0.6
Salsa cremosa con pimienta (1 onza líquida) Contiene huevo, gluten, leche, soya y trigo.	23.3	3.3	1.3	0.7	0.0	0.0	93.1	0.0	0.0
Pepinillos (5 c/u)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	150.0	0.0	0.0
Pico de Gallo (1 cucharada) Contiene cítricos, cebolla y tomates.	2.7	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.2	0.1
Trocitos de piña (4 onzas líquidas, cucharada sólida)	94.6	23.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0
Pan pita (1 c/u). Contiene gluten, soya y trigo.	130.0	26.0	1.0	0.0	0.0	0.0	140.0	3.0	4.0
Pizza para los amantes de la carne (1 porción) Contiene carne de res, gluten, leche, cerdo, soya, pavo y trigo.	387.7	31.4	18.4	7.0	0.0	46.1	876.2	3.3	23.6
Pizza de albóndigas (1 porción). Contiene carne de res, pimienta de cayena, gluten, leche, cebolla, soya y trigo.	384.9	33.0	17.8	7.0	0.2	42.0	652.4	3.2	23.1
Pizza de pepperoni (1 porción). Contiene carne de res, gluten, leche, cerdo, soya y trigo.	375.4	31.1	18.2	7.2	0.0	37.2	781.3	3.0	21.4
Pizza de salchichón (1 porción) Contiene gluten, leche, soya y trigo.	390.0	32.0	18.0	6.5	0.0	50.0	930.0	4.0	25.0
Pizza Suprema (1 porción). Contiene carne de res, gluten, leche, cebolla, cerdo, soya y trigo.	387.3	32.6	18.2	6.9	0.0	43.6	856.3	3.8	23.5
Pizza de taco (1 Porción). Contiene gluten, leche, soya, tomates y trigo.	387.8	33.1	17.3	7.0	0.0	42.5	800.4	3.7	24.7
Pollo en trocitos (10 c/u) Contiene maíz y productos derivados del maíz, leche, soya y trigo.	260.0	17.0	13.0	3.0	0.0	70.0	550.0	3.0	19.0
Tacos de carnisas de cerdo (2 tortillas + 3.5 onzas de carne). Contiene gluten, cerdo y trigo.	390.9	26.0	13.1	4.1	2.0	101.3	988.0	2.0	26.3
<i>Dumplings</i> de pollo y Vegetales (6 c/u). Contiene zanahoria, pollo, maíz y productos derivados del maíz, gluten, olivas, cebolla, soya y trigo.	299.0	31.6	13.6	1.4	0.0	35.0	550.3	2.0	17.1

\*\*Menús sujetos a cambios sin previo aviso debido a precios\*\*  
Análisis nutricional actualizado en: [SchoolCafe.com](http://SchoolCafe.com)

## Análisis nutricional de los menús de prekínder a 5.º grado Año escolar 2022-2023

Salsa cremosa con base de pollo (2 onzas líquidas) Contiene pollo, maíz y productos derivados del maíz, gluten y trigo.	67.0	4.1	5.4	2.7	0.0	0.0	47.9	0.1	0.4
Papa horneada con cerdo desmenuzado a la BBQ (3 1/2 onzas + y papa horneada) Contiene pimienta de cayena, canela, maíz y productos derivados del maíz, leche, cebolla, cerdo, papas, soya y tomates.	565.8	75.8	11.3	4.6	2.0	101.3	716.0	5.0	30.1
Sándwich de cerdo desmenuzado a la BBQ (1 c/u). Contiene pimienta de cayena, canela, maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, cebolla, cerdo, soya, tomate y trigo.	439.7	39.2	13.5	5.0	2.0	101.3	948.4	3.2	29.3
Muffin de calabaza (1 c/u). Contiene canela, huevo, gluten, leche y trigo.	320.9	51.4	10.4	5.0	0.1	37.3	287.1	4.1	6.8
Queso para tamales PREELABORADO (1 c/u) Contiene cítricos, leche, olivas, debolla, soya y tomates.	85.5	14.0	2.4	1.6	0.0	0.0	529.5	0.3	1.9
Queso para tamales TRADICIONAL (1 cucharada no. 16) Contiene pimienta de cayena, cítricos, maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, olivas, cebolla, soya, tomates, trigo.	104.2	4.5	6.2	2.9	0.0	14.3	296.7	0.2	6.0
Papas (1 caja)	130.0	31.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	2.0	1.0
Aderezo Ranch (1 onza líquida) Contiene huevo, leche y soya.	70.3	4.7	5.9	0.7	0.0	7.6	217.0	0.0	0.3
Repollo morado rallado (1/4 taza picada)	6.9	1.6	0.0	0.0		0.0	6.0	0.5	0.3
Uvas rojas (1 cucharada no. 8)	60.8	15.6	0.3	0.1		0.0	1.8	0.8	0.6
Pimientos rojos en hojuelas (1 c/u). Contiene pimienta de cayena.	5.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Remolacha asada (1/2 c.) Contiene olivas y cebolla.	67.5	12.2	1.7	0.3	0.0	0.0	186.5	3.5	2.0
Brócoli asado (cucharada de 4 onzas líquidas). Contiene brócoli y olivas.	16.2	2.4	0.6	0.1	0.0	0.0	85.2	0.0	1.3
Coliflor asada (1/2 c.)	37.1	4.6	1.3	0.7	0.0	2.2	29.7	1.8	2.9
Maíz asado (1 c/u). Contiene maíz y productos derivados del maíz y leche.	95.7	20.1	1.0	0.1	0.0	0.0	35.3	1.0	2.8
Gajos de papa asada (3 onzas). Contiene soya.	146.7	23.2	4.9	0.6	0.0	0.0	146.7	2.4	2.4
Tubérculos asados (1 cucharada no. 8) Contiene zanahoria y olivas.	49.0	8.6	1.6	0.2	0.0	0.0	102.3	2.4	0.8
Camotes asados (1 cucharada no. 8) Contiene canela, leche y papas.	91.1	21.5	0.1	0.1	0.0	0.0	80.6	2.7	1.4
<b>Nombre del ítem (Tamaño de la porción)</b>	<b>Calorías (Kcal)</b>	<b>Carb (g)</b>	<b>Total grasa (g)</b>	<b>Grasa sat (g)</b>	<b>Grasa trans (g)</b>	<b>Chol (mg)</b>	<b>Sodio (mg)</b>	<b>Total de fibra (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>
Bistec Salisbury (1 c/u)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Salsa (2 onzas líquidas) Contiene cítricos, olivas, cebolla, soya, tomates.	27.1	5.7	0.2	0.0	0.0	0.0	102.4	1.1	1.1
Taza de salsa Red Gold (1 c/u). Contiene cebolla y tomates.	25.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	195.0	1.0	1.0
Bollo de salchicha y queso (1 c/u). Contiene gluten, leche, soya, pavo y trigo. Puede contener huevo.	280.5	30.0	11.3	6.3	0.0	37.6	591.8	2.0	14.0
Croissant de salchicha y queso (1 c/u). Contiene maíz y productos derivados del maíz, huevo, gluten, leche, soya, pavo y trigo.	280.5	29.0	11.3	4.8	0.0	42.6	531.8	3.0	14.0
English Muffin de salchicha y queso (1 c/u). Contiene maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, soya, pavo y trigo.	221.5	26.2	6.8	2.3	0.0	37.6	563.8	2.0	14.1
Kolache de salchicha y queso (1 c/u). Contiene huevo, gluten, leche, pavo y trigo.	238.8	24.8	9.1	3.5	0.0	59.8	434.2	2.5	13.9
Kolache de salchicha y queso Pepperjack (1 c/u) Contiene huevo, gluten, leche, pavo y trigo.	245.0	26.3	9.8	3.9	0.0	63.2	368.6	2.7	13.7
Bollo de salchicha (1 c/u) Contiene gluten, leche, soya, pavo, trigo. Puede contener huevo.	240.0	29.0	9.0	5.0	0.0	30.0	450.0	2.0	11.0
Croissant de salchicha (1 c/u). Contiene maíz y productos derivados del maíz, huevo, gluten, leche, soya, pavo y trigo.	240.0	28.0	9.0	3.5	0.0	35.0	390.0	3.0	11.0
Kolache de salchicha (1 c/u). Contiene huevo, gluten, leche, pavo y trigo.	205.3	25.0	7.0	2.3	0.0	53.1	302.7	2.6	11.1
Frijoles negros condimentados PREELABORADOS (1 c/u) Contiene cítrico, olivas, cebolla, soya y tomates.	116.2	21.0	0.1	0.0	0.0	0.0	202.7	6.3	7.5
Frijoles negros condimentados TRADICIONAL (4 onzas líquidas, cucharada con ranuras) Contiene cítrico, olivas, cebolla, soya y tomates.	111.2	20.1	0.1	0.0	0.0	0.0	193.9	6.0	7.2
Habichuelas verdes sazonadas PREELABORADAS (1 c/u). Contiene habichuelas (de todo tipo), leche y cebolla.	35.0	7.1	0.1	0.1	0.0	0.1	242.8	2.9	1.5
Habichuelas verdes sazonadas TRADICIONAL (4 onzas líquidas, cucharada con ranuras). Contiene habichuelas (de todo tipo), leche y cebolla.	29.2	6.0	0.1	0.1	0.0	0.0	200.6	2.4	1.3
Guisantes sazonados PREELABORADOS (1 c/u) Contiene leche, cebolla y guisantes.	87.2	15.7	0.5	0.1	0.0	0.1	105.2	4.9	5.6
Guisantes sazonados TRADICIONAL (4 onzas líquidas, cucharada con ranuras) Contiene leche, cebolla y guisantes.	89.6	16.1	0.5	0.1	0.0	0.1	107.8	5.0	5.7
Frijoles pinto sazonados (4 onzas líquidas, cucharada con ranuras). Contiene cítricos, olivas, cebolla, soya y tomates.	139.9	25.7	0.1	0.0	0.0	0.0	155.4	6.3	7.5
Queso desmenuzado (1/2 onza). Contiene maíz y productos derivados del maíz, leche y papas.	55.7	0.0	4.6	3.0	0.0	15.2	91.1	0.0	3.5
Lechuga rallada (1/4 de taza rallada)	2.5	0.5	0.0	0.0		0.0	1.8	0.2	0.2
Durazno en rodajas (4 onzas líquidas, cucharada sólida)	70.0	17.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	0.0	0.0
Tacos suaves (2 tortillas + 1 carne de taco). Contiene carne de res, gluten, cebolla y trigo. Puede contener pimienta de cayena.	441.9	34.2	21.7	6.1	3.0	77.1	777.8	5.1	26.7
Crema agria (1 c/u). Contiene leche.	54.7	0.8	5.6	3.3		14.7	13.3	0.0	0.6
Papas agrías (1 c/u).	117.0	29.7	0.5	0.0	0.0	0.0	4.5	1.8	0.9
Ensalada Southwest con pollo asado (1 c/u). Contiene pollo, cítricos, maíz y productos derivados del maíz, limón, leche, olivas, cebolla, soya y tomates.	312.7	23.8	9.1	4.0	0.0	75.1	866.7	7.2	33.9
Leche de soya (1 c/u). Contiene soya.	120.0	15.0	3.0	0.0	0.0	0.0	170.0	1.0	8.0
Salsa de soya (1 paquete). Contiene soya.	3.7	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	223.8	0.0	0.5
Espagueti con albóndigas PREELABORADO (1 c/u). Contiene carne de res, pimienta de cayena, cítrico, maíz y productos derivados del maíz, gluten, olivas, cebolla y trigo.	361.9	41.9	13.7	4.4	0.7	48.0	221.7	4.4	19.1
Espagueti con albóndigas TRADICIONAL (5 albóndigas + 1 cucharada de pasta no. 8). Contiene carne de res, pimienta de cayena, cítricos, maíz y productos derivados del maíz, gluten, olivas, cebolla y trigo.	394.2	45.9	15.0	4.7	0.8	51.2	273.2	5.1	20.6
Muffin de manzana sazonada (1 c/u). Contiene canela, huevo, gluten, leche, soya y trigo.	411.6	53.4	19.3	8.4	0.0	70.0	616.1	3.2	6.4
Sándwich de pollo picante (1 c/u). Contiene pollo, maíz y productos derivados del maíz, huevo, gluten, leche, soya y trigo.	380.0	45.0	10.5	2.0	0.0	60.0	610.0	5.0	28.0
Tenders de pollo picantes (4 2/3 onzas). Contiene maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, cebolla, soya y trigo.	255.6	20.0	12.2	1.1	0.0	66.7	439.0	4.5	18.9
Ensalada de espinaca picante (8 onzas líquidas, cucharada sólida). Contiene pimienta de cayena, leche y cebolla.	18.1	2.5	0.6	0.3	0.0	1.3	57.7	0.7	1.5
Epinacas en conserva (4 onzas líquidas, cucharada con ranuras).	43.3	6.5	0.0	0.0	0.0	0.0	281.7	4.3	8.7
Dedos de bistec (4 c/u). Contiene carne de res, gluten, leche, soya y trigo.	287.0	17.8	17.8	6.7	0.0	39.0	389.0	3.1	15.2
Brócoli al vapor (4 onzas líquidas, cucharada con ranuras). Contiene leche, cebolla.	26.7	5.5	0.1	0.1	0.0	0.0	64.8	2.6	2.5
Arroz al vapor (1 cucharada no. 8). Contiene arroz.	117.8	24.3	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	2.9
Arroz frito salteado (1 cucharada no. 6). Contiene pollo, guisantes, arroz, ajonjolí y soya.	147.2	27.7	2.4	0.0	0.0	0.0	60.6	2.5	4.3
Tiras de queso mozzarella (1 c/u). Contiene leche.	80.0	1.0	5.0	3.0	0.0	15.0	200.0	0.0	8.0
Salsa agrídulce (1 c/u).	15.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	70.0	0.0	0.0
Camote frito (3 onzas)	180.7	26.4	7.0	1.4	0.0	0.0	173.8	4.2	1.4
Almíbar (1 c/u).	120.0	30.0	0.0	0.0	0.0	0.0	30.0	0.0	0.0

\*\*Menús sujetos a cambios sin previo aviso debido a precios\*\*

Análisis nutricional actualizado en: SchoolCafe.com

## Análisis nutricional de los menús de prekínder a 5.º grado Año escolar 2022-2023

Taco de hummus (1 envase). Contiene garbanzos, cítricos, olivas y ajonjolí.	164.9	27.0	3.0	0.0	0.0	0.0	150.0	7.5	9.0
Tajín (1 c/u).	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	127.0	0.0	0.0
Salsa tártara (2 onzas líquidas) Contiene pepino/pepinillos, huevo, cebolla y soya.	149.8	12.1	12.0	1.3	0.0	13.3	442.5	0.1	0.1
Pavo de Día de Acción de Gracias <b>TRADICIONAL</b> (3 onzas)	110.0	1.0	3.0	1.0	0.0	45.0	430.0	0.0	21.0
Pavo con salsa cremosa <b>PREELABORADO</b> (1 c/u) Contiene pollo, maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, cebolla, soya y trigo. Puede contener huevo.	460.7	41.9	21.8	9.2	0.1	47.2	1,040.8	2.4	26.2
Croissant de pavo y queso (1 c/u). Contiene maíz y productos derivados del maíz, huevo, gluten, leche, soya, pavo y trigo.	295.5	28.9	10.8	4.6	0.0	45.9	670.1	3.0	20.5
Pavo con salsa cremosa <b>TRADICIONAL</b> (1 c/u) Contiene pollo, maíz y productos derivados del maíz, gluten y trigo.	243.9	9.2	13.9	6.4	0.1	45.0	525.8	0.2	21.8
Pechuga de pavo con queso <i>Hoagie</i> (1 c/u). Contiene gluten, leche, soya, pavo y trigo.	275.5	36.9	5.8	2.1	0.0	40.9	680.1	3.0	20.5
<i>Croissant</i> de jamón de pavo y queso (1 c/u). Contiene maíz y productos derivados del maíz, huevo, gluten, leche, soya, pavo y trigo.	270.5	28.5	10.5	4.5	0.0	42.6	626.8	3.0	15.5
<i>English Muffin</i> de jamón de pavo y queso (1 c/u) Contiene maíz y productos derivados del maíz, gluten, leche, soya, pavo y trigo.	210.5	25.5	6.0	2.0	0.0	37.6	656.8	2.0	15.5
Muffin de frutos del bosque (1 c/u). Contiene frutos del bosque (de todo tipo), huevo, gluten, leche, soya y trigo.	332.4	62.0	7.4	3.3	0.0	31.1	308.2	3.6	6.1
Sandía (1 porción). Contiene melón y sandía.	42.4	10.7	0.2	0.0		0.0	1.4	0.6	0.9
Bollo integral <b>PREELABORADO</b> (1 c/u). Contiene huevo, gluten, leche y trigo.	166.8	28.8	3.4	1.4	0.0	23.2	251.6	2.9	5.8
Rollo integral <b>TRADICIONAL</b> (1 c/u). Contiene huevo, gluten, leche y trigo.	143.6	24.8	2.9	1.2	0.0	20.0	216.6	2.5	5.0
Maíz en grano <b>PREELABORADO</b> (1 c/u). Contiene maíz y productos derivados del maíz y leche.	95.7	20.1	1.0	0.1	0.0	0.0	35.3	1.0	2.8
Maíz en grano <b>TRADICIONAL</b> (4 onzas líquidas, cucharada con ranuras) Contiene maíz y productos derivados del maíz y leche.	118.7	24.9	1.2	0.1	0.0	0.0	97.3	1.2	3.4
Bollo integral de canela (1 c/u). Contiene canela, gluten, leche, soya y trigo.	309.0	56.2	6.2	2.5	0.0	0.0	58.8	5.1	8.1
Sándwich individual de <i>WOWbutter</i> y mermelada (1 c/u) Contiene cítricos, gluten, leche, soya y trigo.	290.0	28.0	16.0	3.0	0.0	0.0	220.0	4.0	9.0
Sándwich <i>WOWbutter</i> en caja (1 c/u) Contiene cítrico, gluten, leche, soya y trigo.	470.0	43.0	24.5	7.0	0.0	19.0	590.0	5.0	20.0
Yogur y granola (1 yogur + granola) Contiene zanahorias, maíz y productos derivados del maíz, leche, fresas y semillas de girasol.	340.0	55.0	9.0	1.0	0.0	4.9	125.0	4.0	9.0
Caja de entrada principal de yogur con tiras de queso (1 c/u) Contiene zanahorias, maíz y productos derivados del maíz, leche, fresas y semillas de girasol.	420.0	56.0	14.0	4.0	0.0	19.9	325.0	4.0	17.0
Calabacín <b>PREELABORADO</b> (1 c/u). Contiene leche y cebolla.	29.7	4.5	0.1	0.1	0.0	0.1	141.5	1.7	0.1
<b>Nombre del ítem (Tamaño de la porción)</b>	<b>Calorías (Kcal)</b>	<b>Carb (g)</b>	<b>Total grasa (g)</b>	<b>Grasa sat (g)</b>	<b>Grasa trans (g)</b>	<b>Chol (mg)</b>	<b>Sodio (mg)</b>	<b>Total de fibra (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>
Calabacín <b>TRADICIONAL</b> (4 onzas líquidas, cucharada con ranuras) Contiene leche y cebolla.	26.8	4.1	0.1	0.0	0.00(M)	0.0	198.7	1.5	0.1
<b>A la Carta**</b>									
Jugo Rush Slush, cereza/frambuesa (1 c/u). Contiene manzanas y colorante rojo.	110.0	27.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	0.0	1.0
Galleta con chispas de chocolate (1 c/u). Contiene leche, huevo, trigo, soya y gluten.	177.0	29.5	3.7	0.0	12.1	153.5	30.5	1.9	2.9
<i>Goldfish</i> , WG (1 c/u). Contiene gluten, leche y trigo.	100.0	14.0	1.0	0.0	3.5	170.0	14.0	1.0	3.0
Vasito de helado de chocolate (1 c/u). Contiene leche.	80.0	15.0	1.0	5.0	0.0	5.0	50.0	0.0	2.0
Helado mini sándwich (1 c/u). Contiene leche, soya y trigo.	100.0	19.0	2.0	1.0	0.0	5.0	100.0	0.0	2.0
Vasito de helado de vainilla (1 c/u). Contiene leche.	70.0	14.0	1.0	0.5	0.0	5.0	55.0	0.0	2.0
<i>Apple Artic Polar Blast</i>	70.0	19.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<i>Fruit Punch Freeze Polar Blast</i>	80.0	21.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0
Rice Krispie integral (1 c/u)	160.0	30.0							
<b>**Las opciones a la carta varían por escuela y están sujetas a cambios debido a la disponibilidad de la comida y a restricciones de servicio. La información nutricional está disponible en la etiqueta de la mayoría de productos a La Carte**</b>									
<b>NOTA:</b> Los ítems de escuela primaria etiquetados como PREELABORADOS o TRADICIONAL pueden tener diferentes nutrientes basados en recetas. Los ítems Preelaborados vienen empacados individualmente o en cajas para que cada quien coja el suyo.									
Escuelas donde se sirven ítems preelaborados: Birkes, Black, Danish, Duryea, Emery, Farney, Frazier, Gleason, Hairgrove, Hemmenway, Jowell, Keith, Kirk, Lee, Lieder, Metcalf, Post, Postma, Reed, M. Robinson, A. Robison, Sampson, Tipps y Warner.									
Escuelas donde se sirven ítems tradicionales: Adam, Andre, Ault, Bane, Bang, Copeland, Emmott, Fiest, Francone, Hamilton, Hancock, Holbrook, Holmsley, Hoover, Horne, Lamkin, Lowery, Matzke, McFee, McGown, Millsap, Moore, Owens, Pope, Rennell, Sheridan, Swenke, Walker, Wells, <u>Willhern, Wilson, Woodard y Yeager</u> .									
<b>NOTE:</b> La lista estándar de alérgenos disponible en la opción PrimeroEdge "Alérgen" se toma de la Ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor del 2004 (Food Allergen Labeling and Consumer Protection Act of 2004, FALCPA) a la cual se le añade "gluten". Los alérgenos de FALCPA incluyen: mariscos, huevo, pescado, gluten, leche, maní, soya, frutos secos y trigo.									