

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9/28 Pollo Empanizado a la Piccata con Limón [14] Pasta con Mantequilla de Ajo y Hierbas [21]♥ Mezcla de Verduras a la Italiana [12]♥ <i>Panecillo Integral [12]♥</i> <i>Taza de Fruta Mixta[16]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 670 calorías/ 38 g proteína	9/29 Manicotti de Tres Quesos [38] Coles de Bruselas Sazonadas [7]♥ Rodajas de Zanahoria al Eneldo [7]♥ <i>Pan Integral [13]♥</i> <i>Queso Parmesano [1]♥</i> <i>Taza de Fruta con Mandarinas [16]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 670 calorías/ 32 g proteína	9/30 Tinga de Pollo Ahumado [8] con Arroz Integral al Vapor [22]♥ Mezcla de Maíz y Frijoles Negros [17]♥ Salsa Ranchera [6] <i>Tortilla Chips [18]♥</i> <i>Uvas [11]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 660 calorías/ 36 g proteína	10/1 Boeuf Bourguignon [8]♥ Pilaf de Arroz Clásico [22]♥ Espárragos con Ajo [4]♥ <i>Pan Integral [13]♥</i> <i>Plátano [26]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 735 calorías/ 47 g proteína	10/2 Pastel de Carne Glaseado con Salsa BBQ [18] Camote Asado [14]♥ Judías Verdes Sazonados [6]♥ <i>Mini Panecillo de Maíz Integral [29]♥</i> <i>Rebanadas de Manzanas [7]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 655 calorías/ 31 g proteína
10/5 Pollock con Mantequilla y Limón [13] Pilaf de Arroz con Hierbas [22]♥ Mezcla de Verduras de Jardín [12]♥ <i>Rebanada de Pan Integral [12]♥</i> <i>Salsa Tártara [1]♥</i> <i>Taza de Fruta Mixta [16]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 745 calorías/ 31 g proteína	10/6 Clásico Pollo a la King [9] Elote Dulce con Pimienta [18]♥ Judías Verdes Sazonadas [6]♥ <i>Biscuit [27]</i> <i>Plátano [26]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 670 calorías/ 38 g proteína	10/7 Tamales de Puerco [40] Arroz con Cilantro y Lima [24]♥ Frijoles Refritos [24]♥ <i>Salsa Ligera [3]♥</i> <i>Mandarina [10]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 750 calorías/ 32 g proteína	10/8 Pollo Guisado con Romero [6] Relleno de Pan de Maíz al Estilo Sureño [25] Zanahorias Glaseadas con Azúcar Moreno [10]♥ <i>Panecillo Integral [24]</i> <i>Uvas [11]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 695 calorías/ 35 g proteína	10/9 Albóndigas de Carne Italiana [5] con Pasta en Salsa de Tomate [29] Espárragos al Ajillo [4]♥ Manzanas con Canela [17]♥ <i>Rebanada de Pan Integral [12]♥</i> <i>Queso Parmesano [1]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 680 calorías/ 37 g proteína
10/12 Tazón de Pan de Maíz con Chili de Pavo [43] Elote Dulce Asado al Fuego [18]♥ Mezcla de Brócoli y Coliflor [7]♥ <i>Puré de Manzana [14]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 640 calorías/ 32 g proteína	10/13 Filete Salisbury al Marsala [12] Camote Asado al Horno [14]♥ Coles de Bruselas Sazonadas [7]♥ <i>Panecillo Integral [24]</i> <i>Uvas [11]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 665 calorías/ 31 g proteína	10/14 Pollo Glaseado con Salsa BBQ Dulce y Ahumada [13] Judías Vegetarianas al Horno [24]♥ Mezcla de Verduras del Jardín [12]♥ <i>Pan Integral para Hamburguesa [23]</i> <i>Mandarina [10]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 655 calorías/ 39 g proteína	10/15 Stroganoff con Carne y Champiñones [15] Guisantes con Hierbas [12]♥ Mini Zanahorias con Mantequilla [7]♥ <i>Rebanada de Pan Integral [12]♥</i> <i>Plátano [26]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 645 calorías/ 48g proteína	10/16 HEAL QUARTERLY TRAINING Pollo Acido-Dulce [26] con Arroz Integral con Sésamo [22]♥ Empanadillas de Edamame al Vapor [12]♥ Salteado de Verduras Variadas [5]♥ <i>Galleta de la Fortuna [4]♥</i> <i>Taza de Fruta con Peras en Dados [18]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 650 calorías/ 29 g proteína COMIDA CONGELADA
10/19 Schnitzel de Ternera [25] Clásico Puré de Patatas [17]♥ Espárragos con Pimientos Rojos [4]♥ <i>Rebanadas de Pan Integral [12]♥</i> <i>Durazno en Cubitos en Gelatina de Fresa [24]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 725 calorías/ 33 g proteína	10/20 Calabaza con Pollo [14] Arroz Español [24]♥ Frijoles Negros [21]♥ <i>Panecillo Integral [24]</i> <i>Mandarina [10]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 700 calorías/ 43 g proteína	10/21 Nuggets de Pescado al Horno [20] Macarrones con Queso Cremoso [22] Guisantes y Zanahorias con Perejil [9]♥ <i>Salsa Tártara [1]♥</i> <i>Kétchup [6]♥</i> <i>Uvas [11]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 650 calorías/ 34 g proteína	10/22 Pollo a la Cacciatore [9] Penne Alfredo a Sartén [22] Mezcla de Verdurs a la Italiana [12]♥ <i>Panecillo Integral [24]</i> <i>Queso Parmesano [1]♥</i> <i>Rebanadas de Manzana [7]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 705 calorías/ 39 g proteína	10/23 Biscuit de Mantequilla [28] con Salsa de Ternera Estilo Campestre [8] Papas O' Brien [13] Mezcla de Verduras del Jardín [12]♥ <i>Plátano [26]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 710 calorías/ 28 g proteína
10/26 Pollo a la Parrilla con Limón y Alcaparras [6] Pasta con Mantequilla de Ajo y Hierbas [21]♥ Coles de Bruselas Sazonadas [7]♥ <i>Panecillo Integral [24]</i> <i>Taza de Fruta con Mandarinas [16]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 680 calorías/ 38 g proteína	10/27 Hamburguesa con Queso a la Parrilla de Lujo [3] Gajos de Papas Sazonadas [23]♥ Zanahorias Sazonadas con Eneldo [7]♥ <i>Pan integral para Hamburguesa [23]</i> <i>Lechuga, Tomate, Cebolla [4]♥</i> <i>Kétchup y Mostaza [2]♥</i> <i>Rebanadas de Manzana [7]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 710 calorías/ 35 g proteína	10/28 Pollo Teriyaki Dulce y Salado [12] con Arroz Frito con Verduras [23]♥ Rollitos de Primavera de Verduras [13] Floretes de Brócoli con Pimientos Rojos [5]♥ <i>Galleta de la Fortuna [4]♥</i> <i>Plátano [26]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 675 calorías/ 40 g proteína	10/29 Pastel de Carne Casero [7] con Puré de Papas y Ajo [17]♥ Judías Verdes Sazonadas [6]♥ Duraznos con Canela [26]♥ <i>Mini Panecillo de Maíz Integral [29]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 700 calorías/ 28 g proteína	10/30 Pollo Cordon Bleu [9] con Pilaf de Arroz y Hierbas [22]♥ Salsa Cremosa Dijonnaise [3] Mezcla de Verduras del Jardín [12]♥ <i>Rebanada de Pan Integral [12]♥</i> <i>Galleta [22]♥</i> <i>Uvas [11]♥</i> <i>2% Leche [12]♥</i> 795 calorías/ 37 g proteína

Comidas servidas con opción de leche al 2% o jugo de naranja. Menú sujeto a cambios sin aviso. Para obtener más información, llame al 210-735-5115.

1. Las calorías y proteínas diarias incluyen la comida completa, los acompañamientos y la leche al 2%. *[Nutrición del jugo de naranja: 110 calorías, 2g proteína, 28g Carbohidratos]*
2. Para quienes controlan su consumo de carbohidratos, la cantidad (gramos) de carbohidratos por porción aparece al lado de cada elemento del menú, entre paréntesis Se recomienda que las comidas consten de 45 a 75 gramos de carbohidratos.