

ALMUERZO – CALORÍAS, CARBOHIDRATOS & GRASAS

PLATO PRINCIPAL PARA EL ALMUERZO:	CALORÍAS	CARBOHIDRATOS (CHO) Gm	GRASAS Gm
Ensalada de pollo asiática 1 porción	418	67.7	5.3
Burrito de frijoles y queso, 1 individual	260	31.1	8.3
Ravioles de carne (8) con un bolillo de pan integral, 1 (SE)	395	55.9	10.5
Ravioles de carne (8) sin panecillo de pan integral, 1 (SE)	260	31.2	8.3
Triángulos de tacos de carne, 3 pedazos	249	27.9	9.0
Pedacitos de pollo empanizados, 5 pedazos	230	18	12
Enchiladas de Pollo & Queso de Café LA, 7 oz., 1 individual	300	36	10
Ensalada verde de Café LA, 1 (EI)	210	17.8	10.4
Ensalada verde de Café LA, 1 (Sec/SE)	245	25.3	10.7
Nachos de California, 1 porción	545	68	21.9
Hamburguesa a las brasas con panecillos integrales, 1	315	27.9	13.2
Hamburguesa a las brasas (3 oz.) sin panecillo, 1	173	1	11.1
Ensalada estilo "Caesar" de pollo envuelta en tortilla integral, 1	344	32.5	12.5
Ensalada estilo "Caesar" de pollo sin tortilla integral, 1	170	3.2	8.5
Pollo italiano con queso derretido, 1	378	43.7	9.8
Pollo italiano con queso derretido sin pan de ajo y queso, 1	152	6.57	5.8
Hamburguesa con queso en panecillos integrales, 1	349	28.9	15.2
Hamburguesa con queso sin panecillos integrales, 1	208	2	13.1
Sándwich de pollo Cordon Bleu, 1	491	48.2	20.7
Sándwich de pollo Cordon Bleu sin panecillos integrales, 1	349	21.4	18.6
Sándwich de fiambre con pan integral, 1 (EI)	290	29.8	7.1
Sándwich de fiambre con panecillo francés integral, 1 (EI)	137	1.3	5.4
Sándwich de fiambre con pan integral 1 (Sec/SE)	301	32.1	7.3
Sándwich de fiambre sin panecillo francés integral, 1 (Sec/SE)	148	3.6	5.5
Pollo en cubitos con salsa del jugo de la carne sobre fideos de huevo, 1 (SE)	231	20.2	6.1
Pollo en cubitos con salsa del jugo de la carne sin fideos de huevo, 1 (SE)	144	4	5.1
Ensalada del Mercado de Granjeros Locales con bolillo de pan integral, 1 (EI)	275	32.3	9.6
Ensalada del Mercado de Granjeros Locales sin bolillo de pan integral, 1 (EI.)	140	7.6	7.5
Ensalada del Mercado de Granjeros con bollo de pan integral, 1 (Sec/SE)	310	40.0	10
Ensalada del Mercado de Granjeros sin bollo de pan integral, 1 (Sec/SE)	176	15.3	7.8

ALMUERZO – CALORÍAS, CARBOHIDRATOS & GRASAS

Sándwich de filete de pescado con queso, 1	356	44.8	12.1
Sándwich de filete de pescado con queso y sin panecillo de pan integral, 1	215	18	1
Ensalada verde con huevo y galletitas de agua-2 paquetes (EI/SE), 1 porción	267	25.2	11.8
Ensalada verde con huevo sin galletitas de agua (EI/SE), 1 porción	169	5.9	9.7
Hamburguesa vegetariana con queso, 1	266	31.8	6.6
Hamburguesa vegetariana con queso y sin panecillos integrales, 1	125	5	4.5
Mini sándwich de carne asada con ensalada de repollo a la barbacoa, 2	407	49.6	14.5
Mini sándwich de carne asada con ensalada de repollo a la barbacoa sin dos panecillos integrales	234	16.8	11.8
Pastel de papas y carne picada estilo casero con bolillo rico en semillas (Sec)	394	59.0	6.5
Pastel de papas y carne picada estilo casero sin bolillo rico en semillas (Sec)	293	37.1	6.5
Pastel de papas y carne picada estilo casero con bolillo de pan integral(SE)	428	61.8	8.6
Pastel de papas y carne picada estilo casero sin bolillo de pan integral (SE)	293	37.1	6.5
Tiritas de pollo picantes, 4 pedazos (Sec)	337	16.7	20.9
Calzone italiano con pavo y salchichón, 1	398	54	8.7
Tazón de pollo Kung Pao con arroz integral, 1 porción	534	86	8.4
Tazón de pollo Kung Pao sin arroz integral, 1 porción	255	28.5	6
Puré de papas estilo latino, 1 porción	630	85.5	14.4
Mini perro caliente de pavo empanizado con harina de maíz, 6 pedazos	331	28.5	19.4
Macarrones Au Gratin, 7.0 oz. porción individual.	330	37	11
Ensalada estilo mediterráneo con bolillo integral 1 porción	276	29.8	5.1
Tazón de pollo con salsa china agridulce y arroz integral 1 porción	560	84.9	13.2
Tazón de pollo con salsa china agridulce sin arroz integral, 1 porción	282	27.5	10.8
Pizza de queso horneada, 5.0 oz., porción individual	300	33	9
Lasaña con queso parmesano, 7.76 oz., porción individual	284	27.1	11
Sándwich de manteca de cacahuete y mermelada 1, 5 oz.	604	57.1	33.3
Burrito de carne con chile rojo y frijoles, 1	350	50	10
Porción de Pizza de salchichón, 1 porción	343	36.8	12.4
Spaghetti con albóndigas, 9 oz. porción individual	300	35	10
Burrito vegetariano estilo "Tex Mex" picante, 1	389	53.8	11
Sándwich tostado de queso, 1	314	31.1	11.1

ALMUERZO – CALORÍAS, CARBOHIDRATOS & GRASAS

Ensalada con tostada estilo "Fiesta", 1 (EI)	530	65.8	21.9
Ensalada con tostada estilo "Fiesta" 1 (Sec)	419	54	20.5
Pechuga de pavo con queso sobre panecillos integrales (EI)	282	29.5	5.8
Pechuga de pavo con queso sin panecillos integrales estilo francés (EI)	129	1	4
Pechuga de pavo con queso sobre panecillos integrales (Sec/SE)	292	31.8	6.0
Pechuga de pavo con queso sin panecillos integral estilo francés (Sec/SE)	139	3.3	4.2
Chili vegetariano con 1.5 oz. papitas de tortilla frita	393	60.9	12.9
Alas picantes (4) con barra de pan de queso (1)	357	21.7	17.1
Sándwich de pollo empanizado en panecillos integrales, 1	371	45	14
ACOMPAÑAMIENTO (Frutas/vegetales/otras):			
Manzana, entera, 1	75	20	0.2
Espinaca de hoja pequeña, 1 oz.	7	1	0.1
Ensalada verde aderezada de Café LA, 1 porción	16	3.5	0.2
Monedas de zanahoria, crudas, 1 oz.	12	2.7	0.1
Palillos de zanahoria, crudos, 1 oz.	12	2.7	0.1
Palillos de apio, 3 oz.	14	2.5	0.1
Tomatitos pequeños, 1 oz.	5	1.1	0.1
Jugo de manzana frío 4 oz.	55	14.5	0
Puré de manzana, cucharada #8	52	13.8	0.1
Jugo de naranja frío, 4 oz.	55	13.5	0
Duraznos fríos, cucharada #8	61	16.4	0.2
Peras frías, cucharada #8	65	17.1	0
Monedas de zanahorias cocinadas, cucharada #8 (SE)	36	8.3	0.2
Rodajas de zanahorias cocinadas, cucharada #8	34	7.7	0
Habichuelas en lata cocinadas, cucharada #8 (SE)	15	3.3	0.1
Habichuelas cocinadas, congeladas, cucharada #8 (SE)	22	5.0	0.1
Chícharos cocinados, cucharada #8	77	14.2	0.3
Espinaca cocinada, cucharada #6 (SE)	41	6.5	0
Succino cocinado, cucharada #6 (SE)	23	3.0	0
Mazorca de maíz, 2 cada una	76	18	0.6
Rodajas de papa crocantes horneadas, 8 cada uno (EI)	125	16.8	5.6
Rodajas de papa crocantes horneadas, 10 cada uno (Sec)	156	21	7
Mordisquitos de brócoli crujientes, cucharada #6	12	2.4	0.1
Monedas de pepino, 1 oz.	4	1	0
Rodajas de manzana fresca, 2 oz.	29	7.8	0.1
Monedas o palillos de zanahorias pequeñas frescas, 3 oz.	30	7	0.1

ALMUERZO – CALORÍAS, CARBOHIDRATOS & GRASAS

Banana fresca, 1	121	31.1	0.5
Melón cantalupo fresco cortado, cucharada #6	39	9.3	0.2
Melón de pulpa verdosa "honeydew", cucharada #6	41	10.3	0.2
Trozos de piña fresca, cucharada #10	35	9.3	0.1
Combinación de vegetales a la italiana, 2, cucharada #8	39	7.8	0.1
Palillos de jicama, 1 oz.	11	2.5	0
Palillos de jicama fresca 3 oz., con rodajitas de limón	36	8.9	0.1
Kiwi entero, 1	46	11.1	0.4
Sonrisas de naranja, 4.7 oz., 1 paquete	63	15.7	0.2
Papas fritas onduladas al horno , 3 oz., 1 porción	150	23.1	5.8
Papas fritas onduladas asadas al horno, 3 oz., 1 porción	105	21.7	1.9
Taza de duraznos, 4.4 oz.	85	21.1	0.3
Ensalada: Mixta verde, 1 oz.	5	1	0
Ensalada: Mixta Romaine, 1 oz.	5	1	0
Salad: Mezcla primavera, 1 oz.	6	1	0.1
Uvas rojas sin semillas, 3 oz., 1 paquete	57	14.6	0.3
Lechuga cortada con rodajas de tomate, 1 porción	11	2.3	0.1
Arroz estilo español, cucharada #8	151	34.5	0
Taza de fresas, individual	122	32.9	0.2
Palillos de camote, 3 oz.	73	17.1	0
Granos enteros de maíz, cucharada #8	67	16	0.6
Monedas de zucchini, 1 oz.	5	1	0.1
Palillos de zucchini, 3 oz.	14	2.8	0.2
Opciones con leche:			
Chocolate, descremada, ½ pinta	120	22	0
Chocolate, 1%, 6 oz. líquidas, (EEC's/Inf Ctrs)	120	21	2.3
Sin lactosa, desgrasada, ½ pinta	90	13	0
Leche de soja, ½ pinta	120	12	2
Fresa, 1%, ½ pinta	160	27	2.5
Blanca, 1%, ½ pinta	120	14	2.5
Leche entera, 6 oz. líquidas (EEC's/Inf Ctrs)	113	8.3	6.0
Leche entera, ½ pinta	150	11	8.0
BARRA CON FRUTAS EN ESTACIÓN:			
Octubre.: 2009: Ciruelas rojas, 1	24	5.9	0.1
Noviembre.: 2009: Peras Bartlett, 1	70	18.7	0.1
Diciembre: 2009: Ramo de uvas para el almuerzo, 1 oz.	19	4.7	0.1
Enero: 2010: Mandarina, 1	67	16.8	0.4
Febrero: 2010: Naranja nável, 1	62	15.4	0.2
Marzo: 2010: Manzana "Pink Lady", 1	75	20.0	0.2
Abril: 2010: Tangerina, 1	67	16.8	0.4
Mayo: 2010: Fresas, 1 oz.	9	2.2	0.1

ALMUERZO – CALORÍAS, CARBOHIDRATOS & GRASAS

CONDIMENTOS/SALSAS/ADEREZOS:			
Aderezo asiático de sésamo, 2 oz.	240	12	22
Aderezo estilo "Caesar", 1.5 oz.	140	2	14
Ketchup, 11 gm	11	3	0
Aderezo francés, 12 gm	55	3	5
Aderezo francés, (FF), 1.5 oz.	60	15	0
Aderezo italiano, 12 gm	35	3	3
Aderezo italiano, (FF), 1.5 oz.	10	3	0
Mayonesa, 12 gm	25	2	2.5
Mostaza, 5.5 gm	5	0	0
Salsa estilo "Ranch", (LF), 2 oz.	70	7	4
Salsa para tacos, 9 gm	0	1	0
Aderezo estilo "Thousand Island", 12 gm	60	3	5
Aderezo estilo "Thousand Island", 1.5 oz.	120	8	9
GRANOS/PANES:			
Barra de pan de queso, 1	165	21	4
Fideos/pasta de huevo, cucharada #8	87	16.2	1
Crutones, condimentados, 2 oz.	86	14.3	2.9
Pan de queso y ajo, 1	226	37	4
Bolillo de grano, 1	100	22	0
Fideos chinos Won Ton, cucharada #8	65	13.7	0.3
Arroz integral al vapor, cucharada #8	85	17.5	.75
Galletitas de agua, 1 paquete, 4 unidades	49	9.2	1
Papitas de tortilla frita, 1.5 oz.	206	30	8.3
Tortilla, Integral 10", 1	174	29.4	4
Tazón hecho de tostada 1	119	20.3	8.8
Panecillos integrales estilo francés (Servidos con fiambre & pechuga de pollo & sándwich de queso), 1, 4"	153	28.5	1.8
Panecillo integral 1.8 oz., 1	135	24.7	2.1
Panecillo integral mini para hamburguesas, 1.1oz., 1	86	16	1.3
Panecillo integral para sándwiches (Servido con una hamburguesa de carne a las brasas; hamburguesa de pollo; filete de pescado & hamburguesa vegetariana), 1	141	27	2