

May 2024

Transylvania County Schools Carbohydrate Counts

Monday

Did you know?

Cinco de Mayo ("The Fifth of May") celebrates the victory of the Mexican army over the French army at The Battle of Puebla in 1862.

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

6
Desayuno
Pan de desayuno 45g
Fruta fresca
Almuerzo
Pizza 32g
Ensalada de la Huerta 5g
Tator Tots 16g
Duraznos

7
Desayuno
Galleta de pollo 28g
Puré de manzana 14g
Almuerzo
¡Martes de tacos! 25g
Maíz Dorado 16g
Frijoles pintos 18g
Fruta fresca

13
Desayuno
Cereal
Fruta fresca
Almuerzo
Pizza 32g
Ensalada de la Huerta 5g
Tator Tots 16g
Peras cortadas en cubitos

14
Desayuno
Galleta de salchicha 22g
Puré de manzana 14g
Almuerzo
Nachos 42g
Maíz Dorado 16g
Frijoles Negros 23g
Fruta fresca

20
Desayuno
Pan de desayuno 45g
Fruta fresca
Almuerzo
Pizza 32g
Ensalada de la Huerta 5g
Tator Tots 16g
Duraznos

21
Desayuno
Galleta de pollo 28g
Puré de manzana 14g
Almuerzo
¡Martes de tacos! 25g
Maíz Dorado 16g
Frijoles pintos 18g
Fruta fresca

27
Día de los caídos

28
Desayuno
Cereal
Puré de manzana 14g
Almuerzo
Pizza 32g
Judías Verdes 5g
Tator Tots 16g
Peras cortadas en cubitos

1
Super Donut 37g
NC Manzanas en rodajas 13g
Almuerzo
Ternera Teriyaki 7g
Arroz Integral 34g
Monedas de zanahoria 6g
Brócoli al vapor 4g
Compota de manzana 14g
Tortitas 36g
8
NC Manzanas en rodajas 13g
Almuerzo
Pollo a la mandarina 19g
Arroz Integral 34g
Zanahorias 8g con Ranch 2g
Brócoli al vapor 4g
Compota de manzana 14g

15
Super Donut 37g
NC Manzanas en rodajas 13g
Almuerzo
Pollo 13g y Waffle 43g
Judías Verdes 5g
Puré de patatas 14g
Compota de manzana 14g

22
Tortitas 36g
NC Manzanas en rodajas 13g
Almuerzo
Sándwich de pollo 43g
Batatas fritas 19g
Guisantes verdes 11g
Compota de manzana 14g

29
Super Donut 37g
NC Manzanas en rodajas 13g
Almuerzo
Ternera Teriyaki 7g
Arroz Integral 34g
Monedas de zanahoria 6g
Brócoli al vapor 4g
Compota de manzana 14g

2
Gofres 36g
Taza de frutas
Almuerzo
Pollo frito al horno 6g
Galleta 22g
Puré de patata 14g
Col rizada 4g
Fruta fresca

9
Rollo de canela 36g
taza de frutas
Almuerzo
Pollo Alfredo 28g
Palillo de pan 15g
Guisantes verdes 11g
Ensalada de la Huerta 5g
Fruta fresca

16
Gofres 36g
Taza de frutas
Almuerzo
Pasta 21g con salsa de carne
Palillo de pan 15g
Ensalada César 5g
Guisantes verdes 11g
Fruta fresca

23
Rollo de canela 36g
taza de frutas
Almuerzo
Chuleta de cerdo empanizada 11g
con salsa estilo campestre 7g
Galleta 22g
Puré de patata 14g
Guisantes de ojo negro 21g
Fruta fresca

30
Gofres 36g
Taza de frutas
Almuerzo
Pollo frito al horno 6g
Galleta 22g
Puré de patata 14g
Col rizada 4g
Fruta fresca

3
Tostada de Canela 41g
Vaso Naranja
Almuerzo
Sándwich de pollo 43g
Zanahorias 8g con Ranch 2g
Jugo 100% de fruta
Día de salida anticipada

10
Panqueque en palito 17g
Vaso Naranja
Almuerzo
Hamburguesa de bistec 32g
Patatas fritas 20g
Habas 24g
Cereza Crujiente 37g

17
Tostada de Canela 41g
Vaso Naranja
Almuerzo
Perrito caliente con chile 40g
Ensalada de col 5g
Patatas fritas 20g
Frijoles horneados 49g
Fresas 23g

24
Panqueque en palito 17g
Vaso Naranja
Almuerzo
Macarrones con queso 31g
Palillo de pan 15g
Judías Verdes 5g
Patatas fritas 20g
Cereza Crujiente 37g

31
Tostada de Canela 41g
Vaso Naranja
Almuerzo
Elección del gerente
Los gerentes anunciarán este menú en la cafetería

Leche, 1% Sin sabor 13g
Leche, 1% Chocolate 20g
Cereal, 1oz
Cheerios 21g
Tostadoras de Canela 21g
Miel Scooters 22g
Malvavisco Matey 21g
100% jugo de fruta, 4 oz
Manzana 14g
Naranja 15g
Mezcla de frutas 14g
Uva 19g
Naranja-Piña 14g
Cereza negra 22 g
Fruta fresca
Manzana 22g
Plátano 31g
Naranja 17g
Uvas 14g
Fruta enlatada o de taza
Compota de manzana 14g
Taza Compota de Fresa y
Manzana 10g
Melocotones, en rodajas 14g
Melocotones, cortados en cubitos 14g
Peras, cortadas en cubitos 16g
Piña Tidbits 19g
Copa Berry Mixta 20g
Fruta Mixta 17g
Taza de melocotón congelado 21g
Taza Fresa 21g
Copa Naranja 18g
Mandarinas 17g
Otros platos principales
PB & J Sandwich 69g
Sandwich de Pavo y Queso 34 g
Sandwich de Jamón y Queso 32g
César de pollo a la plancha 35g
Ensalada Bacon Ranch 49g
Platos de yogur y parfaits 89g
Rebanadas de pizza 34g Patata al horno, entera 37g
Batata, Entera 34g
Pollo Tenders 3 piezas 14g
4-02-2024
Esta institución es una proveedora de igualdad de oportunidades.