

NUTRITION CHART

(Spanish)

La información en esta tabla de nutrición se ha preparado únicamente para su información. Las cifras indicadas acá pueden variar debido a cambios ligeros basados en el hecho de que la alimentación se prepara en más de 200 cocinas actualmente.

	carbohidratos en gramos		grasa en gramos		calorias en gramos		proteinas en gramos	
	porción para elemental	porción para secundaria	porción para elemental	porción para secundaria	porción para elemental	porción para secundaria	porción para elemental	porción para secundaria
Plato Principal/Primera Selección								
Papa horneada	28.70	28.70	23.34	23.34	391.21	391.21	16.80	16.80
Costillas al BBQ/Pan	44.22	44.22	10.59	10.59	290.65	290.65	14.68	14.68
Pollo/Salsa	4.90	6.54	4.63	5.59	132.36	162.12	16.90	20.36
Trozos de pollo	11.00	13.20	13.00	15.60	220.00	264.00	14.00	16.80
Pollo empanado/Pan	29.90	30.01	15.49	15.93	339.42	338.11	17.98	18.21
Pollo horneado/Pan	19.90	20.01	7.49	7.93	229.42	228.11	18.98	19.21
Pollo horneado	0	0.01	7.84	9.83	136.03	170.07	15.40	19.25
Chili	10.48	15.71	13.29	20.17	222.86	336.84	15.60	23.49
Perro caliente en pincho	40.00	40.00	17.00	17.00	340.00	340.00	7.00	7.00
Emparedado de queso	27.74	27.74	23.44	23.44	371.24	371.24	14.26	14.26
Jamón y queso derretido/Pan	19.90	19.90	13.76	15.39	267.39	296.38	14.52	17.78
Hamburguesa/Pan	20.60	20.71	17.29	17.73	111.57	110.26	19.38	19.61
Hamburguesa con queso/Pan	21.10	21.21	21.79	22.23	161.57	160.26	21.88	22.11
Perro caliente/Pan	23.10	22.90	26.93	26.49	394.11	395.42	15.21	14.98
Torta de carne	9.83	12.28	14.29	17.86	233.40	291.75	16.25	20.32
Pizza Mejicana	35.41	35.41	19.51	19.51	387.56	387.56	18.40	18.40
Pizza/Queso	32.73	36.37	12.29	13.66	332.58	369.54	21.84	24.27
Pizza/Carne	33.07	36.74	15.72	17.46	373.00	414.43	24.07	26.74
Pasta, Ziti horneado	33.28	41.60	12.11	15.14	322.97	403.71	20.44	25.55
Pasta, Lasagna	17.25	21.56	12.60	15.74	243.32	304.15	16.72	20.90
Pasta, Macarrones con queso	22.14	27.66	22.07	27.59	337.38	421.61	14.58	18.22
Pasta, Beefaroni	23.65	31.54	16.36	21.82	316.17	421.56	18.96	25.28
Pasta, Espagueti	28.39	50.69	14.09	15.24	314.11	431.73	18.90	23.21
Shepherds Pie	17.46	20.54	18.11	21.31	309.00	363.53	18.82	22.14
Sloppy Joe/Pan	28.71	30.95	15.38	17.27	329.57	362.94	17.77	19.86
Taco	19.50	21.75	21.27	25.30	354.29	416.09	19.19	23.55
Pavo Tetrazinni	24.70	33.05	14.46	16.04	282.06	373.78	13.62	22.66
Pavo/Salsa+C73	8.36	10.45	3.64	4.54	122.00	152.50	12.94	16.17

NUTRITION CHART

(Spanish)

	carbohidratos en gramos		grasa en gramos		calorias en gramos		proteinas en gramos		
	porción para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria	
PLATO PRINCIPAL/Segunda Selección									
Pollo al BBQ/Pan	28.79	28.79	8.33	8.33	284.59	284.59	21.59	21.59	
Bolona & Queso/Pan	25.60	26.10	19.05	23.05	320.00	365.00	12.55	14.05	
Burrito	33.00	33.50	14.00	18.50	320.00	370.00	16.00	18.50	
Fajitas de pollo	n/a	36.67	n/a	12.43	n/a	370.88	n/a	26.28	
Chicken Quesadilla	n/a	20.76	n/a	20.21	n/a	339.88	n/a	19.14	
Ensalada de pollo/Pan	22.28	22.28	17.47	17.47	334.86	334.86	20.03	20.03	
Ensalada de huevo/Pan	20.02	21.14	12.66	23.82	240.76	372.11	9.39	15.80	
Egg Roll	25.03	25.03	10.54	10.54	248.88	248.88	13.99	13.99	
Hamburguesa de pescado/P	36.90	37.01	10.49	10.93	289.42	288.11	11.98	12.21	
Pizza en pan Francés	n/a	26.78	n/a	17.53	n/a	337.99	n/a	18.78	
Jamón & queso/Pan	22.25	26.95	14.00	16.19	282.01	331.58	14.77	19.61	
Sub	20.76	30.28	23.44	26.46	360.42	441.57	15.66	20.75	
Empanada Jamaiquina de ca	37.67	37.67	18.45	18.45	391.10	391.10	15.98	15.98	
Sub con bolas de carne	n/a	48.05	n/a	16.94	n/a	415.31	n/a	18.55	
Chuleta de cerdo/Pan	n/a	37.59	n/a	19.48	n/a	410.26	n/a	17.38	
Sub con salchicha	n/a	34.64	n/a	26.51	n/a	444.66	n/a	15.95	
Ensalada de atún/Pan	19.78	19.78	16.26	16.26	346.64	346.64	27.30	27.30	
Pavo/Pan	19.99	20.11	17.38	18.92	324.21	355.48	19.26	23.23	

NUTRITION CHART

(Spanish)

	carbohidratos en gramos		grasa en gramos		calorias en gramos		proteinas en gramos	
	porción para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria
DESAYUNO								
Bolsillo de fruta con manzana	44.05	44.05	8.74	8.74	273.60	273.60	3.15	3.15
Bagel	17.50	35.00	0.50	1.00	87.50	175.00	3.00	6.00
Biscuit	12.00	24.00	3.00	6.00	81.00	162.00	2.00	4.00
Bagel para desayuno	16.92	16.92	5.94	5.94	165.00	165.00	10.38	10.38
Barra para desayuno	9.00	9.00	16.00	16.00	200.00	200.00	7.00	7.00
Mordiscos (bites) para desayuno	18.00	24.00	13.00	17.32	220.00	293.32	9.00	12.00
Pizza con salsa para desayuno	22.51	22.51	11.60	11.60	233.07	233.07	9.76	9.76
Pizza Bagel	19.29	19.29	7.94	7.94	190.95	190.95	10.38	10.38
Pizza para desayuno	22.51	22.51	11.16	11.16	227.25	227.25	9.41	9.41
Bolsillo de pizza para desayuno	20.00	20.00	7.00	7.00	170.00	170.00	8.00	8.00
Bolsillo para desayuno	17.00	17.00	6.00	6.00	150.00	150.00	7.00	7.00
Pan de canela	30.00	30.00	17.00	17.00	290.00	290.00	5.00	5.00
Palitos de tostada francesa	48.00	60.00	16.00	20.00	380.00	475.00	7.00	8.75
Muffin de manzana y canela	26.00	26.00	4.60	4.60	150.00	150.00	2.00	2.00
Muffin con arándanos	21.00	21.00	4.50	4.50	130.00	130.00	2.00	2.00
Pancakes	31.34	47.00	4.66	7.00	180.00	270.00	3.34	5.00
Mantequilla de maní y barra dulce	28.50	28.50	19.80	19.80	322.00	322.00	9.60	9.60
Piggletix	22.00	22.00	14.00	14.00	240.00	240.00	6.00	6.00
Hamburguesa de salchicha	1.00	2.00	7.00	14.00	90.00	180.00	6.00	12.00

NUTRITION CHART

(Spanish)

	carbohidratos en gramos		grasa en gramos		calorias en gramos		proteinas en gramos	
	porción para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria
ENSALADA (sin salsa)								
Jardín	3.74	3.74	0.20	0.20	18.40	18.40	1.03	1.03
Lechuga y tomate	2.52	2.52	0.19	0.02	12.29	12.29	0.62	0.62
Verduras revueltas	4.85	4.85	0.17	0.17	21.82	21.82	0.92	0.92
Mezclada	3.73	3.73	0.23	0.23	17.24	17.24	0.79	0.79
Confeti	2.93	2.93	11.05	11.05	115.16	115.16	0.53	0.53
Repollo	7.29	7.29	16.01	16.01	172.24	172.24	1.44	1.44
FRUTAS 1/2 taza								
Tajadas de manzana	23.21	23.21	0.68	0.68	100.89	100.89	0.51	0.51
Salsa de manzana	25.39	25.39	0.23	0.23	96.90	96.90	0.23	0.23
Albaricoque	15.40	15.40	0.20	0.20	60.00	60.00	0.80	0.80
Fruta fresca (manzana)	21.05	21.05	0.38	0.38	62.54	62.54	0.20	0.20
Salpicón	19.13	19.13	0.09	0.09	73.04	73.04	0.51	0.51
Duraznos	14.76	14.76	0	0	70.00	70.00	1.00	1.00
Peras	18.89	18.89	0.04	0.04	70.96	70.96	0.24	0.24
Piña	19.55	19.55	0.10	0.10	74.70	74.70	0.52	0.52
Jugo								
Manzana	14.31	14.31	0.12	0.12	58.28	58.28	0.17	0.17
Mezcla de frutas	15.31	15.31	0	0	65.61	65.61	0.23	0.23
Uva	18.32	18.32	0.08	0.08	71.23	71.23	0.73	0.73
Naranja	18.60	18.60	0	0	70.00	70.00	0	0
Naranja - Piña	15.21	15.21	0	0	57.05	57.05	0.49	0.49

NUTRITION CHART

(Spanish)

	carbohidratos en gramos		grasa en gramos		calorias en gramos		proteinas en gramos	
	porción para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria
VEGETALES 1/2 taza								
Frijoles horneados	44.07	44.07	0.97	0.97	211.16	211.16	7.11	7.11
Frijoles negros	21.75	21.75	4.92	4.92	150.52	150.52	6.42	6.42
Brocoli	2.11	2.11	1.78	1.78	29.14	29.14	1.04	1.04
Repollo	5.79	5.79	2.07	2.07	42.82	42.82	1.53	1.53
Zanahorias	9.49	9.49	1.78	1.78	58.39	58.39	0.82	0.82
Col verde	7.83	7.83	2.72	2.72	63.08	63.08	3.90	3.90
Mazorca	17.22	17.22	2.42	2.42	89.05	89.05	2.50	2.50
Habichuelas	6.74	6.74	1.92	1.92	42.20	42.20	1.17	1.17
Vegetales mixtos	12.38	12.38	2.36	2.36	96.04	96.04	3.70	3.70
Alverjas	11.65	11.65	2.10	2.10	81.69	81.69	4.43	4.43
Plátanos	22.00	22.00	2.00	2.00	110.00	110.00	0	0
Espinaca	6.35	6.35	2.27	2.27	54.30	54.30	4.64	4.64
PAPAS								
Puré de papa	13.61	13.61	0.39	0.39	64.49	64.49	1.63	1.63
Papas fritas al horno	24.17	24.17	2.30	2.30	129.69	129.69	2.12	2.12
Redondeles de papa	23.41	23.41	8.39	8.39	171.05	171.05	1.68	1.68
Trozos de papa	34.36	34.36	0.28	0.28	155.10	155.10	4.13	4.13
Batata	25.41	25.41	2.56	2.56	127.15	127.15	0.91	0.91
Papa horneada	33.08	33.08	0.18	0.18	145.36	145.36	3.81	3.81

NUTRITION CHART

(Spanish)

	carbohidratos en gramos		grasa en gramos		calorias en gramos		proteinas en gramos	
	porción para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria
PAN								
Biscuit	21.06	28.08	8.17	10.89	168.94	225.26	3.15	4.20
Rollos Broadview	25.35	25.35	1.65	1.65	135.46	135.46	4.83	4.83
Pan de mazorca	18.90	25.21	3.79	5.06	119.91	159.87	2.50	3.34
Rollos de mazorca	23.17	23.17	3.47	3.47	141.17	141.17	4.19	4.19
Palitos de pan con ajo	26.12	26.12	5.20	5.20	172.29	172.29	5.26	5.26
Italiano	27.00	33.75	1.54	1.93	141.67	177.08	5.03	6.29
Muffin	17.63	23.51	6.79	9.05	171.87	189.16	3.11	4.15
Rollo de avena	24.26	24.26	3.76	3.76	148.48	148.48	4.72	4.72
Leche blanca 1%	13.00	13.00	2.50	2.50	110.00	110.00	8.00	8.00
Chocolate libre de grasa	29.76	29.76	1.10	1.10	170.00	170.00	8.82	8.82
Entera blanca	12.00	12.00	8.00	8.00	150.00	150.00	8.00	8.00
POSTRES								
Gelatina	20.37	20.37	0.01	0.01	87.37	87.37	2.05	2.05
Barra de jugo	23.00	23.00	0	0	90.00	90.00	0	0
Puding	9.59	9.59	1.00	1.00	59.42	59.42	2.91	2.91
Postre batido	12.79	12.79	3.15	3.15	80.01	80.01	0.42	0.42
Sorbete helado	32.89	32.89	2.27	2.27	151.95	151.95	1.13	1.13
Emparedado de helado mini	20.00	20.00	3.00	3.00	110.00	110.00	2.00	2.00

NUTRITION CHART

(Spanish)

carbohidratos en gramos		grasa en gramos		calorias en gramos		proteinas en gramos	
porción para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria

TORTAS								
Salsa de manzana	25.56	34.08	5.80	7.73	156.90	209.20	1.77	2.37
Banano	29.21	38.95	6.78	9.03	186.22	248.29	2.56	3.41
Brownie	30.10	40.13	4.77	6.36	165.56	220.75	3.17	4.23
Zanahoria	20.68	27.57	6.14	8.18	144.06	192.08	2.23	2.98
Chocolate	35.76	47.68	6.64	8.86	201.27	268.36	2.48	3.31
Fruta crispeante (cereza)	29.35	37.56	5.95	7.62	174.21	222.99	1.94	2.48
Fruta crispeante (manzana)	39.09	52.13	9.84	13.12	252.46	336.61	2.31	3.08
Chocolate alemán	34.55	46.07	9.15	12.20	225.64	300.85	2.57	3.43
Marmol	31.03	40.92	7.09	9.35	192.29	253.54	2.58	3.41
Mantequilla de maní	30.91	41.22	6.71	8.95	194.76	259.68	3.81	5.08
Simple	32.97	43.96	8.58	11.44	216.32	288.43	2.36	3.15
Espicias	24.06	32.08	5.31	7.08	149.58	199.44	2.33	3.10
Pie de batata	21.14	28.18	8.55	11.40	163.75	218.33	1.32	1.76
Amarillo	31.13	41.51	7.11	9.48	193.48	257.97	2.52	3.35

carbohidratos en gramos		grasa en gramos		calorias en gramos		proteinas en gramos	
porción para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria	para elemental	para secundaria

GALLETAS								
Almendras	14.56	29.13	7.27	14.55	129.54	259.08	1.35	2.70
Arco iris	12.75	25.51	6.86	13.73	117.52	235.04	1.05	2.09
Granos de chocolate	19.42	38.84	8.09	16.18	154.33	308.65	1.81	3.61
Chocolate crujiente	13.82	27.63	4.47	8.94	100.76	201.52	2.40	4.79
Fudge de chocolate	18.30	36.59	5.71	11.41	125.46	250.91	1.63	3.26
Canela crujiente	14.12	28.25	5.99	11.98	115.16	230.32	1.61	3.22
Millón de dólares	15.05	29.25	9.38	18.23	147.78	287.14	1.26	2.45
Avena	20.23	40.46	7.21	14.41	151.46	302.92	2.08	4.17
Mantequilla de maní	16.20	32.41	7.80	15.61	146.40	292.80	3.63	7.25
Maní y macarrón	18.00	36.00	8.82	17.65	160.89	321.78	3.09	6.19
Piratas	21.12	42.24	3.42	6.84	119.52	239.04	1.62	3.24
Barra de calabaza	21.47	28.63	6.13	8.17	147.38	196.51	1.90	2.54
Brillo del sol	16.69	33.37	7.11	14.22	136.94	273.89	1.59	3.17
Mezcla para las montañas	16.87	33.73	7.80	15.60	140.61	281.22	1.85	3.70