



Montgomery County Public Schools

# ALMUERZO DEL CAFÉ

diciembre 2011 - febrero 2012

## SELECCIONES ADICIONALES

calorías

**lunes**

- 352 pollo mandarín con salsa de naranja<sup>+</sup>
- 339 barritas de queso con salsa marinara para mojar<sup>^</sup>
- 356 trocitos de pollo con salsa agridulce para mojar<sup>+</sup>

**martes**

- 536 espagueti con salsa de carne **o**
- 435 espagueti con salsa marinara y palitos de pan de grano integral con sabor a queso<sup>^</sup>
- 396 emparedado tostado y picante de queso derretido elaborado con grano integral<sup>^</sup>
- 629 taco blando de grano integral<sup>+</sup>

**miércoles**

- 447 pavo estilo "chipotle de naranja" sobre arroz<sup>+</sup>
- 339 barritas de queso con salsa marinara para mojar<sup>^</sup>
- 334-600 especial de hamburguesa con queso

**jueves**

- 433 macarrones con queso<sup>^</sup>
- 333 emparedado picante de carne asada
- 567 emparedado de pollo estilo "club"<sup>+</sup>

**viernes**

- 359 emparedado de pollo picante<sup>+</sup>
- 340-465 pizza "Big Daddy" **o** pizza individual
- 629 nachos<sup>+</sup>

## ACOMPAÑAMIENTOS

- |   |  |
|---|--|
| 133 frijoles cocidos                                    | 60 gelatina con fruta                    |
| 16 brócoli  | 18 habichuelas/judías verdes             |
| 58 maíz   | 5 lechuga y tomate                       |
| 22 zanahorias   | 47 vegetales mixtos                      |
| 12 palitos de apio                                      | 80 puré de papas                         |
| 75-243 sopa casera                                      | 110 papas sazonadas                      |
| 156-176 papas fritas o camote/<br>batata/boniatto frito | 66 pequeña ensalada<br>césar con aderezo |
| 60-90 frutas frescas                                    | 103 arroz integral                       |
| 20-25 vegetales frescos                                 | 102 batata/camote/boniatto               |
| 50-80 copa de frutas                                    | 88 papitas "tater tots"                  |
| 55-60 jugo de frutas - 4 onzas                          | 5 ensalada mixta                         |

simbolos de menú: \* cerdo + pollo ^sin carne el menú esta sujeta a cambios

calorías

- 284 hamburguesa
- 334 hamburguesa con queso
- 420 emparedado de pollo<sup>+</sup>
- 400-465 pizza individual de queso<sup>^</sup> o peperoni<sup>\*</sup>
- 420 submarino de carne y queso
- 362 pan de rosca "bagel" y yogur para llevar<sup>^</sup>
- 309 gran copa de fruta y yogur<sup>^</sup>
- 420 emparedado de mantequilla de maní y jalea<sup>^</sup>
- 100 con acompañamiento de queso<sup>^</sup>

## ENSALADAS

calorías

- 222 ensalada del chef<sup>+</sup>
- 243 ensalada de césar de pollo<sup>+</sup>
- 601 ensalada de pollo picanté<sup>+</sup>
- 648 ensalada de taco<sup>+</sup>
- 402 ensalada de atún
- 382 ensalada de pavo<sup>+</sup> con frutas y vegetales
- 211 ensalada vegetariana con huevo y queso<sup>^</sup>

## EMPAREDADOS

- 344 submarino de fiambres mixtos fríos<sup>+,\*</sup>
- 267 pavo<sup>+</sup>
- 265 jamón<sup>\*</sup>
- 275 jamón<sup>\*</sup> y queso
- 437 submarino de queso suizo y vegetales<sup>^</sup>
- 236 ensalada de atún
- 276 ensalada de huevo<sup>^</sup>
- 495 ensalada de pavo<sup>+</sup>

## LOS PRECIOS DE LA COMIDA DEL ALMUERZO

- estudiante \$2.75
- precio reducido \$ .40

La comida incluye plato principal, variedad de acompañamientos y leche.

Nutrición y la información del alérgenos:

[www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv)

Las comidas escolares cumplen con las normas de nutrición establecidas por United States Department of Agriculture para los Programa Nacional de Almuerzos Escolares (National School Lunch Program).