

CAFÉ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

2017

OPCIONES PRINCIPALES

El menú diario puede incluir algunas selecciones de las siguientes opciones.

LUNES	CAL
Tazón de Arroz Integral con Pollo a la Salsa de Cereza+	398-432
Hamburguesa~ "del Condado de Montgomery" en Pan de GI	310
Pizza Redonda de GI de Queso^ o Pepperoni+	330-350
Bocaditos de Pollo Picante o de GI+ con Pan de GI	307-320
Hamburguesa~ con o sin Queso en Pan de GI	270-288
"Hamburguesa" (GI) de Pollo+ en Pan de GI	400
Trocitos de Pollo+ GI con Pan de GI	329

MARTES	CAL
Macarrones con Queso Acompañado con Trocitos de Pollo Sriracha+ y Panecillo de GI	569
Palitos de Tostada Francesa de GI con *Salchichas	350-361
Pizza Redonda de GI de Queso^ o Pepperoni+ o "Meateaters"*	310-350
Barritas Crocantes (GI) de Queso^ con Salsa Marinara	456
Pan de GI sin Levadura Tostado con ^Queso Derretido	243
"Hamburguesa" (GI) de Pollo+ en Pan de GI	400
Emparedado Estilo "Club"*+ de Pollo Picante en Pan "Pretzel" de GI	409

MIÉRCOLES	CAL
Crocantes de GI Estilo "Buffalo" con Aderezo "Ranch"	456
+Pollo Mandarín a la Naranja con Lo Mein de Vegetales (GI)	466
Calzone (GI) de Tres Quesos con Salsa Marinara	314
Bocaditos de Pollo Picante o de GI+ con Pan de GI	307-320
Hamburguesa~ son o sin Queso en Pan de GI	270-288
"Hamburguesa" (GI) de Pollo+ en Pan de GI	400
Trocitos de Pollo+ GI con Pan de GI	329

JUEVES	CAL
Emparedado de Carne y Queso~ Estilo "Philly" con Cebolla y Pimiento, Acompañado con Aros de Cebolla	582
Espagueti de GI y Albóndigas con Salsa Marinara	355
Submarino (GI) de Alóndigas	337
Pizza Redonda de GI de Queso^ o Pepperoni+ o "Meateaters"*	310-350
Barritas Crocantes (GI) de Queso^ con Salsa Marinara	456
Pan de GI sin Levadura Tostado con ^Queso Derretido	243
"Hamburguesa" (GI) de Pollo+ en Pan de GI	400
Emparedado Estilo "Club"*+ de Pollo en Pan "Pretzel" de GI	468

VIERNES	CAL
Nachos de GI~+ con Salsa de Queso	422-453
Emparedado (GI) Pescado Rebozado con Ensalada de Col	415
Pizza Redonda de GI de Queso^ o Pepperoni+	330-350
Bocaditos de Pollo Picante o de GI+ con Pan de GI	307-320
Hamburguesa~ con o sin Queso en Pan de GI	270-288
"Hamburguesa" (GI) de Pollo+ en Pan de GI	400
Trocitos (GI) de Pollo+ con Pan de GI	329

SIN CARNE

	CAL
Queso para Llevar^ con "Pretzel" Blando	260
Hummus para Llevar y Queso^ con Galletas Redondas de GI	380
Hummus para Llevar^ con Galletas Redondas	440
Yogur y Rosca de Pan "Bagel" de GI para Llevar, con Queso Crema	376
Parfait^ de GI Grande con Frutas y Yogur para Llevar	438-489
Emparedado de Mantequilla de Maní/Cacahuete y Jalea^P con Bocado de Queso^	459
Pan de GI sin Levadura Tostado con ^Queso Derretido	243

EMPAREDADOS FRÍOS

SUBMARINOS EN PAN INTEGRAL	EMPAREDADOS CLÁSICOS EN PAN INTEGRAL
De Fiambres+	292
De Jamón y Queso*	315
De Jamón de Pollo y Queso+	286
De Vegetales y Queso Suizo^	252
De Jamón*	242
De Jamón y Queso*	244
De Pavo+	241
Ensalada de Atún	299
Ensalada de Turquía	375
Ensalada de Huevo	342

FRUTAS Y VEGETALES

Ensalada César Pequeña	92	Lechuga Picada y Tomates en Trozos	13
Ensalada Pequeña	19	Hummus^	202
Fruta Fresca	30-90	Garbanzos Tostadas	160
Copa de Frutas	50-80	Papas "Fritas" al Horno	74
Sorbete de Fruta	60	Puré de Papas con Salsa	80-122
Fruta Seca	110-127	Rizos de Papas	110
Vegetales Frescos	20-25	Papas Sazonadas con Romero	100
Zanahorias	30	Papas Sazonadas	140
Salsa Marinara	64		
Sopa	113-203		

CEREALES

Galletas de GI	100	Arroz Integral	103
Pan de Hamburguesa de GI	140	Panecillo de GI	70
Pan "Pretzel" de GI	160		

ENSALADAS PRINCIPALES

César con Pollo+	384	De Taco~+	450
De Corchetes de Camarón/		Vegetariana^ (Huevo/Queso)	334
Langostino (shrimp poppers)§	227		
De Pollo Picante GI+	346		

PRECIOS DEL ALMUERZO

Precio Regular	\$2.80
Precio Reducido	\$.40

La comida incluye un plato principal, surtido de frutas, vegetales, y leche.

Información sobre Nutrientes y Alérgenos disponible en:

www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/allergen.aspx

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

El menú está sujeto a cambios.



Explicación de los Símbolos del Menú: ~ = Carne de Res ^ = Sin Carne P = Maní/Cacahuete

+ = Ave * = Cerdo/Puerco § Camarón/Langostino^ = Vegetariano GI = Grano Integral