

CAFÉ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

2017-2018

OPCIONES PRINCIPALES

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

LUNES	CAL
Pollo a la Salsa de Cereza+ con Tazón de "Lo Mein" (GI)	479
Hamburguesa con Queso y Tocino*~ en Rosca "Pretzel" de GI con Aros de Cebolla Frita (GI)	551
Pizza Redonda de GI de Queso^ o Pepperoni+	330-350
Bocaditos (GI) de Pollo Picantes o Regulares+ con Panecillo de GI	307-320
Hamburguesa~ con o sin Queso en Panecillo de GI	270-288
+Croqueta de Pollo+ (GI) en Panecillo de GI	400
Trocitos (Nuggets) (GI) de Pollo+ con Panecillo de GI	329

MARTES	CAL
Combo de Macarrones con Queso y Panecillo de GI	339
Palitos de Tostada Francesa de GI con *Salchichas	350-361
Pizza (GI) para Amantes de la Carne~* o Suprema~*	349-370
Barritas Crocantes (GI) de Queso^ con Salsa Marinara	456
Pan Plano (GI) Tostado con Queso Derretido^	243
Croqueta+ de Pollo Picante (GI) en Panecillo de GI	341
Emparedado Estilo "Club"*+ de Pollo Picante en Panecillo "Pretzel" de GI	409

MIÉRCOLES	CAL
Mini Tacos (GI) de Pollo+	305
Espagueti de GI y Albóndigas~ con Salsa Marinara	355
Submarino (GI) de Albóndigas~	337
Calzone (GI) de Tres Quesos^ con Salsa Marinara	314
Bocaditos (GI) de Pollo Picantes o Regulares+ con Panecillo de GI	307-320
Hamburguesa con Queso~ en Bollo de GI o Perrito Caliente/Pancho+ en Bollo de GI	310-312
Croqueta (GI) de Pollo+ en Panecillo de GI	400
Trocitos (Nuggets) (GI) de Pollo+ con Panecillo de GI	329

JUEVES	CAL
Emparedado de Carne y Queso~ Estilo "Philly" con Cebolla y Pimiento, Acompañado con Aros de Cebolla	582
Bocaditos (GI) de Pollo Sriracha+ con Panecillo de GI	435
Pizza (GI) para Amantes de la Carne~* o Suprema~*	349-370
Barritas Crocantes de Queso (GI)^ con Salsa Marinara	456
Pan Plano (GI) Tostado con Queso Derretido^	243
Croqueta (GI) de Pollo Picante+ en Panecillo de GI	341
Emparedado (GI) Estilo "Club"*+ de Pollo en Pan "Pretzel" de GI	468

VIERNES	CAL
Nachos (GI) de Res~ con Salsa de Queso	422-453
Pan Plano+* con Pollo y Tocino y Aderezo "Ranch"	455
Pizza Redonda de GI de Queso^ o Pepperoni+	330-350
Bocaditos (GI) de Pollo Picantes o Regulares+ con Panecillo de GI	307-320
Hamburguesa~ son o sin Queso en Pan de GI	270-288
Croqueta (GI) de Pollo+ en Panecillo de GI	400
Trocitos (Nuggets) (GI) de Pollo+ con Panecillo de GI	329

SIN CARNE

	CAL
Queso para Llevar^ con "Pretzel" Blando de GI	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 Plano (GI) Tostado con Queso Derretido^	243

EMPAREDADOS FRÍOS

TODOS LOS SUBMARINOS Y EMPAREDADOS CLÁSICOS ESTÁN HECHOS EN PAN INTEGRAL (GI)

Submarino de Fiambres+	292	Jamón*	242
Submarino de Jamón y Queso*	315	Jamón y Queso*	244
"Jamón" de Pollo y Queso+	286	Pavo+	241
Submarino de Vegetales y Queso Suizo^	252		

SOPAS

Pollo con Granos Antiguos y Vegetales	143	Brócoli y Queso	205
Res con Fideos (GI) y Vegetales	116	Chili	193

FRUTAS Y VEGETALES

Mini Zanahorias	30	Aros de Cebolla (adultos solamente)	200
Ensalada César Pequeña	92	Lechuga Picada y Tomates en Trozos	13
Fruta Fresca	30-90	Papas	74-140
Copa de Frutas	50-80	Garbanzos Tostados	160
Sorbete de Fruta	60	Ensalada Pequeña	19
Vegetales Frescos	20-25		
Hummus^V	202		
Salsa Marinara	64		

CEREALES

Bollos (GI)	140-180	Pan "Pretzel" (GI)	160
Galletas (GI)	100	Arroz Integral	103
Panecillo (GI)	70	Galletas Redondas (GI)	200
Tostados de Pan Pita (GI)	160	"Cucharaditas" de GI	110

ENSALADAS PRINCIPALES

Ensalada César con Pollo+	384	Ensalada Vegetariana^ (Huevo/Queso)	334
Ensalada de Pollo Picante GI+	346		
Ensalada de Taco~+	450		

PRECIOS DEL ALMUERZO

Precio Regular	\$2.80
Precio Reducido	\$4.00

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^V = Vegetariano GI = Grano Integral



8.17 - 300 - DFNS
Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.