

# MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

# DICIEMBRE 2023

LUNES 12/4/2023	MARTES 12/5/2023	MIÉRCOLES 12/6/2023	JUEVES 12/7/2023	VIERNES 12/8/2023
--------------------	---------------------	------------------------	---------------------	----------------------

CAL   CARBOS	CAL   CARBOS	CAL   CARBOS	CAL   CARBOS	CAL   CARBOS
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

## INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Tazón de trozos de pollo	338	48	Pasta penne c/ albóndigas~ & marinara	467	56	Tacos de res c/ mini pan plano	327	35	Pierna de pollo glaseada en barbacoa c/ puré de papas & panecillos	428	53	Nachos c/ carne de res & salsa, lechuga & tomate	499	48
--------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

## DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES

Hamburguesa vegetal <sup>v</sup>	280	36	Tacos callejeros de "pollo" picante <sup>v</sup> c/ salsa, lechuga & tomates	428	56	Tazón energético de vegetales <sup>v</sup>	615	95	Tazón de nuggets de "pollo" <sup>v</sup> & panecillos	500	74	Ensalada grande de garbanzos <sup>v</sup>	381	65
----------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

## DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada grande de garbanzos <sup>v</sup>	381	65	Ensalada grande de pollo	488	43	Ensalada de taco	481	60	Ensalada grande de pollo picante	521	55
Papas fritas al horno	165	25	Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Papas fritas al horno	165	25	Maíz asado	107	19
Sopa de chili	182	26	Sopa de brócoli y queso	206	20	Sopa de pollo, verduras y granos antiguos	149	22	Sopa de tomate	155	23	Sopa de chili	182	26
Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28	Brócoli sazonado c/ ajo & hierbas	70	5	Ensalada fresca pequeña	20	4	Mini zanahorias frescas	35	8	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28

## PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Barritas crujientes de queso c/ salsa marinara	467	51	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Sándwich de pollo	342	36	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Salchicha/perro caliente en pan	270	28	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

## PARA LLEVAR

Parfait de frutas & yogurt	438	94	Sándwich de mantequilla de maní & jalea <sup>v</sup>	600	64	Barras de tostada francesa c/ nuggets de "pollo" <sup>v</sup> & miel de maple	519	60	Sándwich de mantequilla de maní & jalea <sup>v</sup>	600	64	Parfait de frutas & yogurt	438	94
----------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	----------------------------	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20-127; Carbos 7-33 Leche: Calorías 90-120; Carbos 12-20

**Precios de las comidas pagadas: Desayuno \$1.30 Almuerzo \$2.80**  
**Todas las comidas son gratis para los estudiantes que califican para comidas gratis o a precio reducido.**



**Clave del menú:** Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res \*Cerdo +Ave <sup>v</sup>Vegano

# MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

# DICIEMBRE 2023

**LUNES 12/11/2023**                      **MARTES 12/12/2023**                      **MIÉRCOLES 12/13/2023**                      **JUEVES 12/14/2023**                      **VIERNES 12/15/2023**

CAL | CARBOS                      CAL | CARBOS                      CAL | CARBOS                      CAL | CARBOS                      CAL | CARBOS

## INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Macarrones c/ queso c/ bocaditos de pollo & panecillo	419	40	Tazón energético de pollo c/ aderezo "ranch"	657	71	Pierna de pollo a la barbacoa coreana c/ arroz	387	48	Sándwich de pan plano de waffle & pollo	532	74	Submarino de albóndigas	379	29
---	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-------------------------	-----	----

## DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES

Sándwich de pan plano de waffle & "pollo" <sup>v</sup>	567	89	"Pollo" a la barbacoa coreana c/ arroz <sup>v</sup>	391	55	Nachos c/ queso, salsa, lechuga & tomate	663	48	Macarrones c/ queso, nuggets de "pollo" & panecillo	438	46	"Hamburguesa" vegetal <sup>v</sup>	280	36
--	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	------------------------------------	-----	----

## DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada de taco	481	60	Ensalada grande de pollo	488	43	Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada grande de "pollo" <sup>v</sup>	448	63
Papas fritas al horno	165	25	Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Papas fritas al horno	165	125	Maíz asado	107	19
Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28	Brócoli sazonado c/ ajo & hierbas	70	5	Ensalada fresca pequeña	20	4	Mini zanahorias frescas	35	8	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28
Sopa de chili	182	26	Sopa de brócoli y queso	206	20	Sopa de pollo, verduras y granos antiguos	149	22	Sopa de tomate	155	23	Sopa de chili	182	26

## PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Barritas crujientes de queso c/ salsa marinara	467	51	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Sándwich de pollo	342	36	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Salchicha/perro caliente en pan	270	28	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

## PARA LLEVAR

Parfait de frutas & yogur	438	94	Sándwich de mantequilla de maní & jalea <sup>v</sup>	600	64	Barras de tostada francesa c/ salchicha* & miel de maple	532	66	Sándwich de mantequilla de maní & jalea <sup>v</sup>	600	64	Parfait de frutas & yogur	438	94
---------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---------------------------	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20-127; Carbos 7-33 Leche: Calorías 90-120; Carbos 12-20

**Precios de las comidas pagadas: Desayuno \$1.30 Almuerzo \$2.80**  
**Todas las comidas son gratis para los estudiantes que califican para comidas gratis o a precio reducido.**



**Clave del menú:** Cal = Calorías    Carbos = Carbohidratos    ~Res    \*Cerdo    +Ave    <sup>v</sup>Vegano

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.                      División de Servicios de Alimentación y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery

# MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

# DICIEMBRE 2023

LUNES 12/18/2023		MARTES 12/19/2023		MIÉRCOLES 12/20/2023		JUEVES 12/21/2023		VIERNES 12/22/2023	
CAL   CARBOS		CAL   CARBOS		CAL   CARBOS		CAL   CARBOS		CAL   CARBOS	

## INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Tazón de trozos de pollo	338	48	Pasta penne c/ albóndigas~ & marinara	467	56	Pierna de pollo glaseada en barbacoa c/ puré de papas & panecillos	428	53	Lasaña de queso & marinara c/ panecillos	554	76	Nachos c/ carne de res & salsa, lechuga & tomate	499	48
--------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

## DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES

Hamburguesa vegetal <sup>v</sup>	280	36	Tacos callejeros de "pollo" picante <sup>v</sup> c/ salsa, lechuga & tomates	428	56	Tazón energético de vegetales <sup>v</sup>	615	95	Tazón de nuggets de "pollo" <sup>v</sup> & panecillos	500	74	Ensalada grande de garbanzos <sup>v</sup>	381	65
----------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

## DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada grande de garbanzos <sup>v</sup>	381	65	Ensalada grande de pollo	488	43	Ensalada de taco	481	60	Ensalada grande de pollo picante	521	55
Papas fritas al horno	165	25	Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Papas fritas al horno	165	25	Maíz asado	107	19
Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28	Brócoli sazonado c/ ajo & hierbas	70	5	Ensalada fresca pequeña	20	4	Mini zanahorias frescas	35	8	Sopa de chili	182	26
Sopa de chili	182	26	Sopa de brócoli y queso	206	20	Sopa de pollo, verduras y granos antiguos	149	22	Sopa de tomate	155	23	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28

## PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Barritas crujientes de queso c/ salsa marinara	467	51	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Sándwich de pollo	342	36	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Salchicha/perro caliente en pan	270	28	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

## PARA LLEVAR

Parfait de frutas & yogur	438	94	Sándwich de mantequilla de maní & jalea <sup>v</sup>	600	64	Barras de tostada francesa c/ nuggets de "pollo" <sup>v</sup>	519	60	Sándwich de mantequilla de maní & jalea <sup>v</sup>	600	64	Parfait de frutas & yogur	438	94
---------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	---------------------------	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20-127; Carbos 7-33 Leche: Calorías 90-120; Carbos 12-20

**Precios de las comidas pagadas: Desayuno \$1.30 Almuerzo \$2.80**  
**Todas las comidas son gratis para los estudiantes que califican para comidas gratis o a precio reducido.**



**Clave del menú:** Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res \*Cerdo +Ave <sup>v</sup>Vegano

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

División de Servicios de Alimentación y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery

# MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

# ENERO 2024

**LUNES**  
1/1/2024

**MARTES**  
1/2/2024

**MIÉRCOLES**  
1/3/2024

**JUEVES**  
1/4/2024

**VIERNES**  
1/5/2024

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

## INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Pierna de pollo a la barbacoa coreana c/ arroz	387	48	Sándwich de pan plano de waffle & pollo	532	74	Submarino de albóndigas	379	29
--	-----	----	---	-----	----	-------------------------	-----	----

## DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES

Macarrones c/ queso, nuggets de "pollo" & panecillo	438	46	"Pollo" a la barbacoa coreana c/ arroz	391	55	Hamburguesa vegetal	280	36
---	-----	----	--	-----	----	---------------------	-----	----

## DE LAS GRANJAS

Papas dulce-picantes	131	31	Papas fritas al horno	165	25	Ensalada grande de "pollo" <sup>v</sup>	448	63
Brócoli sazonado c/ ajo & hierbas	70	5	Mini zanahorias frescas	35	8	Maíz asado	107	19
Sopa de pollo, verduras y granos antiguos	149	22	Sopa de tomate	155	23	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28
						Sopa de chili	182	26

**FERIADO**  
**Año Nuevo**

No hay clases 

## PLATOS favoritos

Barritas crujientes de queso c/ salsa marinara	467	51	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Salchicha/perro caliente en pan	270	28	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

## PARA LLEVAR

Parfait de frutas & yogur	438	94	Sándwich de mantequilla de maní & jalea <sup>v</sup>	600	64	Parfait de frutas & yogur	438	94
---------------------------	-----	----	--	-----	----	---------------------------	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20-127; Carbos 7-33 Leche: Calorías 90-120; Carbos 12-20

**Precios de las comidas pagadas: Desayuno \$1.30**  
**Almuerzo \$2.80**

**Todas las comidas son gratis para los estudiantes que califican para comidas gratis o a precio reducido.**



**Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res \*Cerdo +Ave <sup>v</sup>Vegano**

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

División de Servicios de Alimentación y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery

# MENÚ DE DESAYUNO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

BOCADITOS DE DESAYUNO														
Waffle belga c/ miel de maple	480	96	Sándwich de desayuno de salchicha	210	27	Huevo & queso en medialuna hecho en Maryland	275	30	Sándwich de desayuno de jamón de pavo y queso	270	30	Mini panqueques c/ miel de maple	450	97

DIARIAS OPCIONES ALTERNATIVAS														
Rosca (bagel) c/ queso crema	201	26	Cereal Chex de arándano azul	240	46	Rollo de canela hecho en Maryland	232	38	Barras de tostada francesa c/ miel de maple	512	97	Yogur & galletas integrales	232	38
Mini rosca (bagel) de fresa	240	41	Cereal Cheerios de miel	210	44	Parfait de frutas & yogur c/ granola	260	58	Sándwich de pollo en biscuit	250	31	Waffle belga c/ miel de maple	480	96

Desayuno de comidas de Maryland para el éxito														
Sándwich de pollo en biscuit	250	31	Mini panqueques de maple c/ miel de maple	450	97	Jamón de pavo y queso en bollo hawaiano	186	27	Waffle belga c/ miel de maple	480	96	Rollo de canela hecho en Maryland	232	38
Cereal Cheerios de miel	210	44	Yogur & galletas integrales	232	38	Mini rosca (bagel) de fresa	240	41	Yogur & galletas integrales	232	38	Chex de arándano azul	240	46

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20-127; Carbos 7-33 Leche: Calorías 90-120; Carbos 12-20

**Precios de las comidas pagadas: Desayuno \$1.30 Almuerzo \$2.80**  
**Todas las comidas son gratis para los estudiantes que califican para comidas gratis o a precio reducido.**

**Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res \*Cerdo +Ave ^Vegano**

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

División de Servicios de Alimentación y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery

