MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS FEBRERO 2024

LUNES 01/29/2024			MARTES 01/30/2024		MIÉRCOLES 01/31/2024		JUEVES 02/01/2024		VIERNES 02/02/2024	
	CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS
INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES											
NO HAY CLASES			Tazón energético de pollo c/ aderezo "ranch"	657	71	Pierna de pollo a la barbacoa coreana c/ arroz	559	84	Sándwich de pan plano de waffle & pollo	522	74	Submarino de albóndigas	379	29
DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES											
			"Pollo" a la barbacoa coreana c/ arroz[V]	501	78	Nachos de queso c/ salsa, lechuga & tomate	663	48	Tazón de nuggets de "pollo"[V] & panecillos	568	83	Hamburguesa vegetal[V]	280	36
DE LAS GRANJAS											
			Ensalada de taco	481	60	Ensalada grande de pollo	488	43	Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada grande de "pollo"[V]	448	63
			Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Papas fritas al horno	165	25	Maíz asado	107	19
			Brócoli sazonado c/ ajo & hierbas	70	5	Brócoli sazonado c/ ajo & hierbas	70	5	Mini zanahorias frescas	35	8	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28
			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*											
			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
			Macarrones con queso c/ bocaditos de pollo picante & panecillo	433	41	Salchicha/perro caliente en pan	270	28	Macarrones con queso c/ bocaditos de pollo picante & panecillo	433	41	Sándwich de pollo	342	36
PARA LLEVAR											
			Sándwich de mantequilla de maní & jalea[V]	600	64	Parfait de frutas & yogur	438	94	Sándwich de mantequilla de maní & jalea[V]	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

Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave [V]Vegano

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.

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS FEBRERO 2024

LUNES 02/05/2024	CAL	CARBOS	MARTES 02/06/2024	CAL	CARBOS	MIÉRCOLES 02/07/2024	CAL	CARBOS	JUEVES 02/08/2024	CAL	CARBOS	VIERNES 02/09/2024	CAL	CARBOS
INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES														
Pollo a la naranja estilo mandarín c/ arroz con vegetales	430	73	Pasta penne c/ albóndigas~ & marinara	467	56	Pierna de pollo glaseada en barbacoa c/ puré de papas & panecillos	448	55	Lasaña de queso & marinara c/ panecillo	593	65	Nachos c/ carne de res & salsa, lechuga & tomate	499	48
DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES														
Hamburguesa vegetal[V]	280	36	Tacos de "pollo" picante estilo callejero[V] con salsa, lechuga y tomates	428	56	Tazón energético de vegetales[V]	615	95	Tazón de nuggets de "pollo"[V] & panecillos	568	83	Ensalada grande de garbanzos[V]	381	65
DE LAS GRANJAS														
Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada grande de garbanzos[V]	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	Macarrones con queso c/ bocaditos de pollo picante & panecillo	433	41	Salchicha/perro caliente en pan	270	28	Macarrones con queso c/ bocaditos de pollo picante & panecillo	433	41	Sándwich de pollo	342	36
PARA LLEVAR														
Parfait de frutas & yogur	438	94	Sándwich de mantequilla de maní & jalea[V]	600	64	Barras de tostada francesa c/ salchicha* & miel de maple	532	66	Sándwich de mantequilla de maní & jalea[V]	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

Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave [V]Vegano

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.

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 Traducido por la Unidad de Asistencia de Servicios de Lenguaje

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS FEBRERO 2024

LUNES 02/12/2024	CAL	CARBOS	MARTES 02/13/2024	CAL	CARBOS	MIÉRCOLES 02/14/2024	CAL	CARBOS	JUEVES 02/15/2024	CAL	CARBOS	VIERNES 02/16/2024	CAL	CARBOS
INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES														
Macarrones con 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	559	84	Sándwich de pan plano de waffle & pollo	522	74	Submarino de albóndigas	379	29
DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES														
Sándwich de pan plano de waffle & "pollo"[V]	567	89	"Pollo" a la barbacoa coreana c/ arroz[V]	501	78	Nachos de queso c/ salsa, lechuga & tomate	663	48	Tazón de nuggets de "pollo"[V] & panecillos	568	83	Hamburguesa vegetal[V]	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"[V]	448	63
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	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	Macarrones con queso c/ bocaditos de pollo picante & panecillo	433	41	Salchicha/perro caliente en pan	270	28	Macarrones con queso c/ bocaditos de pollo picante & panecillo	433	41	Sándwich de pollo	342	36
PARA LLEVAR														
Parfait de frutas & yogur	438	94	Sándwich de mantequilla de maní & jalea[V]	600	64	Barras de tostada francesa c/ salchicha* & miel de maple	532	66	Sándwich de mantequilla de maní & jalea[V]	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

Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave [V]Vegano

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.

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 Traducido por la Unidad de Asistencia de Servicios de Lenguaje

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS FEBRERO 2024

LUNES 02/19/2024			MARTES 02/20/2024		MIÉRCOLES 02/21/2024		JUEVES 02/22/2024		VIERNES 02/23/2024	
	CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS
INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES											
DÍA DEL PRESIDENTE FERIADO	Pollo a la naranja estilo mandarín c/ arroz con vegetales	430	73	Pierna de pollo glaseada en barbacoa c/ puré de papas & panecillos	448	55	Lasaña de queso & marinara c/ panecillo	593	65	Nachos c/ carne de res & salsa, lechuga & tomate	499	48
DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES											
	Tacos de "pollo" picante estilo callejero[V] con salsa, lechuga y tomates	428	56	Tazón de energía de vegetales[V]	615	95	Tazón de nuggets de "pollo"[V] & panecillos	500	74	Ensalada grande de garbanzos[V]	381	65
DE LAS GRANJAS											
	Ensalada grande de garbanzos[V]	381	65	Ensalada grande de pollo	488	43	Ensalada de taco	481	60	Ensalada grande de pollo picante	521	55
	Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Papas fritas al horno	165	25	Maíz asado	107	19
	Brócoli sazonado c/ ajo & hierbas	70	5	Sopa de pollo, verduras y granos antiguos	149	22	Sopa de tomate	155	23	Sopa de chili	182	26
	Sopa de brócoli y queso	206	20	Ensalada fresca pequeña	20	4	Mini zanahorias frescas	35	8	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28
PLATOS *favoritos*											
	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
	Macarrones con queso c/ bocaditos de pollo picante & panecillo	433	41	Salchicha/perro caliente en pan	270	28	Macarrones con queso c/ bocaditos de pollo picante & panecillo	433	41	Sándwich de pollo	342	36
PARA LLEVAR											
	Sándwich de mantequilla de maní & jalea[V]	600	64	Barras de tostada francesa c/ salchicha* & miel de maple	532	66	Sándwich de mantequilla de maní & jalea[V]	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

Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave [V]Vegano

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.

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 Traducido por la Unidad de Asistencia de Servicios de Lenguaje

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS FEBRERO 2024

LUNES 02/26/2024	CAL	CARBOS	MARTES 02/27/2024	CAL	CARBOS	MIÉRCOLES 02/28/2024	CAL	CARBOS	JUEVES 02/29/2024	CAL	CARBOS	VIERNES 03/01/2024	CAL	CARBOS
INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES														
Macarrones con 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	559	84	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"[V]	567	89	"Pollo" a la barbacoa coreana c/ arroz[V]	501	78	Nachos de queso c/ salsa, lechuga & tomate	663	48	Tazón de nuggets de "pollo"[V] & panecillos	568	83	Hamburguesa vegetal[V]	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"[V]	448	63
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	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	Macarrones con queso c/ bocaditos de pollo picante & panecillo	433	41	Salchicha/perro caliente en pan	270	28	Macarrones con queso c/ bocaditos de pollo picante & panecillo	433	41	Sándwich de pollo	342	36
PARA LLEVAR														
Parfait de frutas & yogur	438	94	Sándwich de mantequilla de maní & jalea[V]	600	64	Barras de tostada francesa c/ salchicha* & miel de maple	532	66	Sándwich de mantequilla de maní & jalea[V]	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

Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave [V]Vegano

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.

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 Traducido por la Unidad de Asistencia de Servicios de Lenguaje

MENÚ DE DESAYUNO

LUNES	CAL	CARBOS	MARTES	CAL	CARBOS	MIÉRCOLES	CAL	CARBOS	JUEVES	CAL	CARBOS	VIERNES	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 & 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 c/ galletas graham	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 & queso en bollo hawaiano	186	27	Waffle belga c/ miel de maple	480	96	Rollo de canela ***hecho en Maryland***^{V}	232	38
Cereal Cheerios de miel	210	44	Yogur c/ galletas graham	232	38	Mini rosca (bagel) de fresa	240	41	Yogur c/ galletas graham	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

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

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.

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 Traducido por la Unidad de Asistencia de Servicios de Lenguaje

MONTGOMERY COUNTY DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES