

# MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

# ENERO 2024

**LUNES**  
01/01/2024

**MARTES**  
01/02/2024

**MIÉRCOLES**  
01/03/2024

**JUEVES**  
01/04/2024

**VIERNES**  
01/05/2024

CAL | CARBOS

## INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

**FERIADO**  
**AÑO NUEVO**

**NO HAY CLASES**

Sándwich de pan plano de waffle & pollo

532 74

Pierna de pollo a la barbacoa coreana c/ arroz

559 84

Submarino de albóndigas

379 29

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

"Pollo" a la barbacoa coreana c/ arroz

391 55

Macarrones c/ queso, nuggets de "pollo" & panecillo

438 46

Hamburguesa vegetal<sup>l</sup>

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

Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo

205 28

Sopa de pollo, verduras y granos antiguos

149 22

Sopa de tomate

155 23

Sopa de chili

182 26

## 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**



# MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

# ENERO 2024

**LUNES**  
01/08/2024

**MARTES**  
01/09/2024

**MIÉRCOLES**  
01/10/2024

**JUEVES**  
01/11/2024

**VIERNES**  
01/12/2024

CAL | CARBOS

## INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Pollo de Hunan a la naranja c/ arroz	526	74	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/ panecillo		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 de energía de vegetales <sup>v</sup>	615	95	Nuggets de "pollo" de GI <sup>v</sup> & panecillo	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 & 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

# MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

# ENERO 2024

**LUNES**  
01/15/2024

**MARTES**  
01/16/2024

**MIÉRCOLES**  
01/17/2024

**JUEVES**  
01/18/2024

**VIERNES**  
01/19/2024

CAL | CARBOS

## INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

**FERIADO**

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

"Pollo" a la barbacoa coreana c/ arroz <sup>v</sup>	501	78	Nachos de queso c/ 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 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 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	Ensalada fresca pequeña	20	4	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
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

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 Traducido por la Unidad de Asistencia de Servicios de Lenguaje

# MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

# ENERO 2024

**LUNES**  
01/22/2024

**MARTES**  
01/23/2024

**MIÉRCOLES**  
01/24/2024

**JUEVES**  
01/25/2024

**VIERNES**  
01/26/2024

CAL | CARBOS

## INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Pollo de Hunan a la naranja c/ arroz de GI	526	74	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 de pollo picante estilo callejero <sup>V</sup> con salsa, lechuga y tomates	428	56	Tazón de energía de vegetales <sup>V</sup>	615	95	Nuggets de "pollo" de GI <sup>V</sup> & panecillo	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>MV</sup>			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

# MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS ENERO/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      CAL | CARBOS

## INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

<b>NO HAY CLASES</b>	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

"Pollo" a la barbacoa coreana c/ arroz <sup>v</sup>	501	78	Nachos de queso c/ salsa, lechuga & tomate	663	48	Macarrones c/ queso, nuggets de "pollo" & panecillo	438	46	Hamburguesa vegetal	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" <sup>v</sup>	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
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

Sándwich de mantequilla de maní & jalea <sup>v</sup>	600	64	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    Traducido por la Unidad de Asistencia de Servicios de Lenguaje

# MENÚ DE DESAYUNO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

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 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 & queso en bollo hawaiano	186	27	Waffle belga c/ miel de maple	480	96	Rollo de canela <i>hecho en Maryland</i>	232	38
Cereal Cheerios de miel	210	44	Yogur & galletas integrales	232	38	Mini rosca (bagel) de fresa	240	41	Yogur c/ galletas graham	232	38	Chech 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 <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 Traducido por la Unidad de Asistencia de Servicios de Lenguaje

