

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

JUNIO 2024

LUNES
06/03/2024

MARTES
06/04/2024

MIÉRCOLES
06/05/2024

JUEVES
06/06/2024

VIERNES
06/07/2024

CAL | CARBOS

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Pollo a la naranja estilo mandarín c/ arroz con vegetales	430	73	Pasta penne c/ albóndigas~ & salsa marinara	467	56	Pierna de pollo glaseada en barbacoa c/ puré de papas & panecillos	448	55	Lasaña de queso & salsa 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 callejeros de "pollo" picante ^V c/ salsa, lechuga & tomates	428	56	Tazón energético de vegetales ^V	615	95	Tazón de nuggets de "pollo" ^V & panecillos	568	83	Pasta llena de proteínas ^V	445	55
----------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	---------------------------------------	-----	----

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	110	17	Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Papas fritas al horno	110	17	Maíz asado	107	19
Mini zanahorias	35	8	Surtido de vegetales frescos	14	3	Garbanzos asados	180	27	Rodajas de pepino	19	4	Surtido de vegetales frescos	14	3
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	Barritas de tostadas francesas c/ nuggets de "pollo"	519	59	Empanada de enchilada de pollo	299	35	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 ^V	600	64	Bagel & yogur	381	64	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

**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 ^VVegano

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

División de Servicios de Alimentos y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery | Traducido por LASU

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

JUNIO 2024

LUNES 06/10/2024		MARTES 06/11/2024		MIÉRCOLES 06/12/2024		JUEVES 06/13/2024		VIERNES 06/14/2024	
CAL CARBOS		CAL CARBOS		CAL CARBOS		CAL CARBOS		CAL CARBOS	
Sándwich de pan plano de waffle & "pollo" ^V	567 89	"Pollo" a la barbacoa coreana c/ arroz ^V	391 55	Nachos c/ queso, salsa, lechuga & tomate	663 48	Hamburguesa vegetal ^V	280 36		
Sándwich de pollo	342 36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323 28	Empanada de enchilada de pollo	299 35	Pizza de queso o pepperoni	320 36		
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		
Selección del administrador de la cafetería		Selección del administrador de la cafetería		Selección del administrador de la cafetería		Selección del administrador de la cafetería			

Vegetales surtidos Vegetales surtidos Vegetales surtidos Vegetales surtidos

Vegetales surtidos Vegetales surtidos Vegetales surtidos Vegetales surtidos

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 ^VVegano

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios. División de Servicios de Alimentos y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery | Traducido por LASU

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+ & queso	270	30	Mini panqueques c/ miel de maple	450	97
-------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	----------------------------------	-----	----

DIARIAS OPCIONES ALTERNATIVAS

Bagel c/ queso crema	201	26	Cereal Chex de arándano azul	240	46	Rollo de canela hecho en Maryland	232	38	Barritas de tostadas francesas c/ miel de maple	512	97	Yogur c/ galletas graham	232	38
Mini 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 ^v <i>hecho en Maryland</i>	232	38
Cereal Cheerios de miel	210	44	Yogur c/ galletas graham	232	38	Mini 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

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 ^vVegano

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

División de Servicios de Alimentos y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery | Traducido por LASU

