

# MENÚ DE LAS ESCUELAS INTERMEDIAS

# NOVIEMBRE 2024

**LUNES**  
11/04/2024

**MARTES**  
11/05/2024

**MIÉRCOLES**  
11/06/2024

**JUEVES**  
11/07/2024

**VIERNES**  
11/08/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Pollo a la naranja estilo mandarín c/ arroz con vegetales	<b>430</b>	<b>73</b>	Lasaña de pollo & salsa marinara c/ panecillo	<b>587</b>	<b>64</b>	Nachos de carne	<b>495</b>	<b>47</b>
--	------------	-----------	--	------------	-----------	-----------------	------------	-----------

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

Tazón de energía de vegetales <sup>v</sup>	<b>514</b>	<b>87</b>	Nuggets de "pollo" <sup>v</sup> c/ papas sazonadas, maíz & panecillo	<b>580</b>	<b>88</b>	Pasta llena de proteínas <sup>v</sup> (Pasta penne c/ salsa de carne vegana)	<b>317</b>	<b>53</b>
--	------------	-----------	---	------------	-----------	--	------------	-----------

## DE LAS GRANJAS

**NO HAY CLASES**

**FERIADO**  
**DÍA DE ELECCIONES**

Ensalada de chef de pollo c/ 2 panecillos	<b>435</b>	<b>40</b>	Ensalada de taco	<b>503</b>	<b>60</b>	Ensalada de pollo picante c/ trozos de tortilla	<b>383</b>	<b>37</b>
Papas dulce-picantes	<b>131</b>	<b>31</b>	Papas onduladas	<b>99</b>	<b>15</b>	Maíz asado	<b>107</b>	<b>19</b>
Ensalada fresca pequeña	<b>20</b>	<b>4</b>	Mini zanahorias frescas	<b>35</b>	<b>8</b>	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	<b>205</b>	<b>28</b>
Garbanzos asados	<b>180</b>	<b>27</b>	Rodajas de pepino	<b>6</b>	<b>1</b>	Surtido de vegetales frescos	<b>14</b>	<b>3</b>

## PLATOS favoritos

Mini perros calientes de carne	<b>302</b>	<b>26</b>	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	<b>323</b>	<b>28</b>	Pizza de queso o pepperoni	<b>320</b>	<b>36</b>
Empanada de enchilada de pollo	<b>299</b>	<b>35</b>	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	<b>297</b>	<b>31</b>	Sándwich de pollo	<b>342</b>	<b>36</b>

## PARA LLEVAR

Bagel & yogur	<b>381</b>	<b>64</b>	Sándwich de mantequilla de maní & jalea <sup>v</sup>	<b>600</b>	<b>64</b>	Parfait de frutas & yogur	<b>438</b>	<b>94</b>
---------------	------------	-----------	---	------------	-----------	---------------------------	------------	-----------

Las frutas locales se servirán cada día esta semana, para celebrar la cosecha de otoño de Maryland.  
Surtido de frutas: Calorías 20–127; Carbohidratos 7–33 Leche: Calorías 90–120; Carbohidratos 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 Carb = Carbohidratos ~Res \*Cerdo +Ave <sup>v</sup>Vegano

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 INTERMEDIAS NOVEMBRE 2024

**LUNES**  
11/11/2024

**MARTES**  
11/12/2024

**MIÉRCOLES**  
11/13/2024

**JUEVES**  
11/14/2024

**VIERNES**  
11/15/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Macarrones con queso c/ mini bocaditos de pollo & panecillo	468	44	Barritas crujientes de queso c/ tacita de marinara	473	52	Pierna de pollo a la barbacoa coreana c/ arroz	487	50	Papas increíbles sin relleno	655	72	Tacos crujientes en bolsa (Crisp Ups) de carne y queso c/ salsa & crema agria	362	24
													82	6

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

"Pollo" picante c/ espinaca con queso & panecillos	506	60	"Pollo" a la barbacoa coreana c/ arroz <sup>v</sup>	628	105	Macarrones con queso c/ nuggets de "pollo" & panecillo	493	51	Nachos de queso	667	49	Hamburguesa vegetal <sup>v</sup>	279	36
--	-----	----	---	-----	-----	--	-----	----	-----------------	-----	----	----------------------------------	-----	----

## DE LAS GRANJAS

Ensalada de pollo picante c/ trozos de tortilla	383	37	Ensalada de taco	503	60	Ensalada de chef de pollo c/ 2 panecillos	435	40	Ensalada de pollo picante c/ trozos de tortilla	383	37	Ensalada grande de "pollo" <sup>v</sup>	446	63
Papas onduladas	99	15	Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Papas onduladas	99	15	Maíz asado	107	19
Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28	Tomates uva	18	4	Ensalada fresca pequeña	20	4	Mini zanahorias frescas	35	8	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28
Mini zanahorias frescas	35	8	Brócoli sazonado c/ ajo & hierbas	70	5	Garbanzos asados	180	27	Rodajas de pepino	6	1	Surtido de vegetales frescos	14	3

## PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Barritas de tostada francesa c/ salchicha	394	36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Sándwich de pollo	342	36	Submarino de albóndigas	371	38	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 <sup>v</sup>	600	64	Bagel & yogur	381	64	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; Carbohidratos 7-33  
Leche: Calorías 90-120; Carbohidratos 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 Carb = Carbohidratos ~Res \*Cerdo +Ave <sup>v</sup>Vegano

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 INTERMEDIAS NOVEMBRE 2024

**LUNES 11/18/2024**      **MARTES 11/19/2024**      **MIÉRCOLES 11/20/2024**      **JUEVES 11/21/2024**      **VIERNES 11/22/2024**

CAL | CARB      CAL | CARB      CAL | CARB      CAL | CARB      CAL | CARB

## INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Pierna de pollo glaseada en barbacoa c/ puré de papas & panecillos	544	57	Pasta penne c/ albóndigas	510	69	Pollo a la naranja estilo mandarín c/ arroz con vegetales	430	73	Comida del Día de Acción de Gracias Pavo & salsa, puré de papas, relleno, ejotes/habichuelas & panecillo, salsa de arándanos rojos	478	72	Nachos de carne	495	47
--	-----	----	---------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	-----------------	-----	----

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

Hamburguesa vegetal <sup>v</sup>	279	36	"Pollo" picante c/ arroz & frijoles	615	99	Tazón de energía de vegetales <sup>v</sup>	514	87	Barritas crujientes de queso c/ tacita de marinara	473	72	Pasta llena de proteínas <sup>v</sup> (Pasta penne c/ salsa de carne vegana)	317	53
----------------------------------	-----	----	-------------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----

## DE LAS GRANJAS

Ensalada de pollo picante c/ trozos de tortilla	383	37	Paquete de proteína de queso & hummus c/ Tostitos redondos	393	56	Ensalada de chef de pollo c/ 2 panecillos	435	40	Ejotes/habichuelas	19	4	Ensalada de pollo picante c/ trozos de tortilla	383	37
Papas onduladas	99	15	Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Puré de papas	72	16	Maíz asado	107	19
Mini zanahorias frescas	35	8	Brócoli sazonado c/ ajo & hierbas	70	5	Garbanzos asados	180	27	Ensalada de taco	503	60	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28
Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28	Surtido de vegetales frescos	14	3	Ensalada fresca pequeña	20	4	Ensalada fresca pequeña	20	4	Surtido de vegetales frescos	14	3

## PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Submarino de albóndigas	371	38				Pizza de queso o pepperoni	320	36
Sándwich de pollo	342	36	Barritas de tostadas francesas c/ nuggets de "pollo"	520	60	Empanada de enchilada de pollo	299	35				Sándwich de pollo	342	36

## PARA LLEVAR

Parfait de frutas & yogur	438	94	Sándwich de mantequilla de maní & jalea <sup>v</sup>	600	64	Bagel & yogur	381	64	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; Carbohidratos 7-33  
Leche: Calorías 90-120; Carbohidratos 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    Carb = Carbohidratos    ~Res    \*Cerdo    +Ave    <sup>v</sup>Vegano

# MENÚ DE LAS ESCUELAS INTERMEDIAS NOVEMBRE 2024

**LUNES**  
11/25/2024

**MARTES**  
11/26/2024

**MIÉRCOLES**  
11/27/2024

**JUEVES**  
11/28/2024

**VIERNES**  
11/29/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Macarrones con queso c/ mini bocaditos de pollo & panecillo	468	44	Barritas crujientes de queso c/ tacita de marinara	473	72
---	-----	----	--	-----	----

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

"Pollo" picante c/ espinaca con queso & panecillos	506	60	"Pollo" a la barbacoa coreana c/ arroz <sup>V</sup>	628	105
--	-----	----	---	-----	-----

## DE LAS GRANJAS

Ensalada de pollo picante c/ trozos de tortilla	383	37	Ensalada de taco	503	60
Papas onduladas	99	15	Papas sazonadas	140	25
Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28	Tomates uva	18	4
Mini zanahorias frescas	35	8	Brócoli sazonado c/ ajo & hierbas	70	5

NO HAY CLASES

FERIADO

FERIADO

## PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28
Sándwich de pollo	342	36	Barritas de tostada francesa c/ salchicha	394	36

## PARA LLEVAR

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

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20-127; Carbohidratos 7-33  
Leche: Calorías 90-120; Carbohidratos 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 Carb = Carbohidratos ~Res \*Cerdo +Ave <sup>V</sup>Vegano

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

# SEMANA 1

Sirviendo la semana del 11/4, 11/18

## LUNES

CAL | CARB

## MARTES

CAL | CARB

## MIÉRCOLES

CAL | CARB

## JUEVES

CAL | CARB

## VIERNES

CAL | CARB

### BOCADITOS DE DESAYUNO

Waffle belga c/ miel de maple	360	65	Sándwich de desayuno de salchicha	200	27	Barritas de tostadas francesas c/ miel de maple	392	66	Rollo de chorizo de carne & queso	171	17	Rollo de canela hecho en Maryland	242	38
-------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	---	-----	----	-----------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

### DIARIAS OPCIONES ALTERNATIVAS

Cereal Cheerios de miel	210	44	Cereal Chex de arándano azul	240	46	Yogur c/ galletas graham	232	38	Bagel c/ queso crema	201	26
-------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	----------------------	-----	----

### Desayuno de comidas de Maryland para el éxito

Waffle belga c/ miel de maple	360	65	Bagel c/ queso crema	201	26	Pan de banana	371	53	Rollo de chorizo de carne & queso	171	17	Rollo de canela hecho en Maryland	242	38
-------------------------------	-----	----	----------------------	-----	----	---------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20–127; Carbohidratos 7–33 Leche: Calorías 90–120; Carbohidratos 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 Carb = Carbohidratos ~Res \*Cerdo +Ave ^Vegano**

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

# SEMANA 2

Sirviendo la semana del 11/11, 11/25

## LUNES

CAL | CARB

## MARTES

CAL | CARB

## MIÉRCOLES

CAL | CARB

## JUEVES

CAL | CARB

## VIERNES

CAL | CARB

### BOCADITOS DE DESAYUNO

Mini panqueques c/ miel de maple	330	66	Mini bagel de fresa	240	41	Parfait pequeño de frutas & yogur c/ granola	467	103	Sándwich de desayuno c/ huevo & queso en medialuna	311	31	Rollo de canela hecho en Maryland	242	38
----------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	--	-----	-----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----

### DIARIAS OPCIONES ALTERNATIVAS

Cereal Cheerios de miel	210	44	Cereal Chex de arándano azul	240	46	Yogur c/ galletas graham	232	38	Bagel c/ queso crema	201	26
-------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	----------------------	-----	----

### Desayuno de comidas de Maryland para el éxito

Mini panqueques c/ miel de maple	330	66	Mini bagel de fresa	240	41	Batido de banana & fresa c/ galletas graham	130	36	Jamón de pavo+ & queso en bollo hawaiano	186	27	Rollo de canela hecho en Maryland	232	38
----------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20–127; Carbohidratos 7–33  
Leche: Calorías 90–120; Carbohidratos 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 Carb = Carbohidratos ~Res \*Cerdo +Ave ^Vegano**

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

