

LUNES
8/29/22

MARTES
8/30/22

MIÉRCOLES
8/31/22

JUEVES
9/1/22

VIERNES
9/2/22

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF

Pollo a la barbacoa desmenuzado en pan	274	34	Nachos de carne de res con salsa, lechuga y tomate	499	48	Tazón de energía de pollo picante	475	51	Tazón de arroz con pollo asado estilo teriyaki y brócoli	312	37	Submarino de albóndigas~	337	38
--	-----	----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----	--	-----	----	--------------------------	-----	----

PLATOS PRINCIPALES DE ORIGEN VEGETAL Y EN SU MAYORÍA VEGETALES

Hamburguesa vegetariana ^v en pan	280	36	Nachos de frijoles y queso con salsa, lechuga y tomate	545	64	Tazón de energía de vegetales ^v	615	95	Tazón de arroz con edamame estilo teriyaki y brócoli	315	44	Hamburguesa vegetariana ^v en pan	280	36
---	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de taco	481	60	Ensalada grande de garbanzos ^v	381	65	Ensalada grande Chef con pavo	476	43	Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada grande de pollo ^v	448	63
Judías verdes/habichuelas/chauchas asadas	26	4	Garbanzos tostados	164	30	Ensalada	15	2	Judías verdes/habichuelas/chauchas asadas	15	2	Ensalada	15	2
Mini zanahorias frescas	35	8	Apio fresco	11	2	Mini zanahorias frescas	35	8	Mini tomates frescos	35	8	Rodajas de pepino fresco	19	4
Papas "fritas" al horno	110	17	Maíz/choclo/elote asado	107	19	Papas "fritas" al horno	110	17	Brócoli sazonado con ajo y hierbas	70	5	Papas "fritas" al horno	110	17

PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa con queso	323	28	Sándwich de pollo	342	36	Hamburguesa o hamburguesa con queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Salchicha/perrito caliente+	240	27	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Barritas crocantes de queso con salsa marinara	467	51	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Salchicha/perrito caliente+	240	27

PARA LLEVAR

Copa de fruta y yogur	438	94	Hummus y "cucharaditas" para llevar ^v	420	65	Sándwich de crema de cacahuete/maní y mermelada/jalea ^v	600	64	Submarino de carnes frías	292	32	Copa de fruta y yogur	438	94
-----------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----

Surtido de frutas y leche están disponibles en todas las comidas. Frutas surtidas: Calorías 20–127; Carbos 7–33 Calorías 90–120; Carbos 12–20 de la leche

Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^vVegano

Esta institución brinda 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 DE ENSEÑANZA MEDIA

SEPTIEMBRE 2022

LUNES 9/5/22	MARTES 9/6/22	MIÉRCOLES 9/7/22	JUEVES 9/8/22	VIERNES 9/9/22
-----------------	------------------	---------------------	------------------	-------------------

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

PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF

Tacos de carne de res	327	35	Pollo ranchero tazón de energía	655	71	Pollo en salsa agridulce con arroz	274	41	Sándwich de pollo estilo Philly	331	31
-----------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

PLATOS PRINCIPALES DE ORIGEN VEGETAL Y EN SU MAYORÍA VEGETALES

Tacos de pollo picante estilo callejero ^V	428	56	Tazón de energía de vegetales ^V	615	95	Pollo en salsa agridulce ^V con arroz	428	65	Hamburguesa vegetariana ^V en pan	280	36
--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de garbanzos ^V	381	65	Ensalada grande del Chef con pavo	476	43	Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada grande de pollo ^V	448	63
Garbanzos tostados	164	30	Ensalada	15	2	Judías verdes/habichuelas/chauchas asadas	15	2	Ensalada	15	2
Apio fresco	11	2	Mini zanahorias frescas	35	8	Mini tomates frescos	35	8	Rodajas de pepino fresco	19	4
Maíz/choclo/elote asado	107	19	Papas "fritas" al horno	110	17	Brócoli sazonado con ajo y hierbas	70	5	Papas "fritas" al horno	110	17

PLATOS favoritos

Hamburguesa o hamburguesa con queso	323	28	Sándwich de pollo	342	36	Hamburguesa o hamburguesa con queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Barritas crocantes de queso con salsa marinara	467	51	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Salchicha/perrito caliente+	240	27

PARA LLEVAR

Hummus y "cucharaditas" para llevar ^V	420	65	Sándwich de crema de cacahuete/maní y mermelada/jalea ^V	600	64	Submarino de carnes frías	292	32	Copa de fruta y yogur	438	94
--	-----	----	--	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----

Surtido de frutas y leche están disponibles en todas las comidas. Frutas surtidas: Calorías 20–127; Carbos 7–33 Calorías 90–120; Carbos 12–20 de la leche

Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^VVegano

Esta institución brinda 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 DE ENSEÑANZA MEDIA

SEPTIEMBRE 2022

LUNES
9/12/22

MARTES
9/13/22

MIÉRCOLES
9/14/22

JUEVES
9/15/22

VIERNES
9/16/22

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF

Rotini con salsa de carne con bollo	438	44	Tazón de carne y arroz estilo sudoeste	384	56	Tazón de energía de pollo estilo sudoeste	601	84	Pollo y croquetas de verdura	281	41	Macarrones con queso, bocaditos de pollo y panecillo	419	40
-------------------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	------------------------------	-----	----	--	-----	----

PLATOS PRINCIPALES DE ORIGEN VEGETAL Y EN SU MAYORÍA VEGETALES

Hamburguesa vegetariana ^v en pan	280	36	Tacos de pollo picante estilo callejero ^v	428	56	Tazón de energía de vegetales ^v	615	95	Tazón de arroz con edamame estilo teriyaki y brócoli	315	44	Macarrones con queso con bocaditos de pollo y panecillos	438	40
---	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de taco	481	60	Ensalada grande de garbanzos ^v	381	65	Ensalada grande del Chef con pavo	476	43	Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada grande de pollo ^v	448	63
Judías verdes/habichuelas/chauchas asadas	26	4	Garbanzos tostados	164	30	Ensalada	15	2	Judías verdes/habichuelas/chauchas asadas	15	2	Ensalada	15	2
Mini zanahorias frescas	35	8	Apio fresco	11	2	Mini zanahorias frescas	35	8	Mini tomates frescos	35	8	Rodajas de pepino fresco	19	4
Papas "fritas" al horno	110	17	Maíz/choclo/elote asado	107	19	Papas "fritas" al horno	110	17	Brócoli sazonado con ajo y hierbas	70	5	Papas "fritas" al horno	110	17

PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa con queso	323	28	Sándwich de pollo	342	36	Hamburguesa o hamburguesa con queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Salchicha/perrito caliente+	240	27	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Barritas crocantes de queso con salsa marinara	467	51	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Salchicha/perrito caliente+	240	27

PARA LLEVAR

Copa de fruta y yogur	438	94	Hummus y "cucharaditas" para llevar ^v	420	65	Sándwich de crema de cacahuete/maní y mermelada/jalea ^v	600	64	Submarino de carnes frías	292	32	Copa de fruta y yogur	438	94
-----------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----

Surtido de frutas y leche están disponibles en todas las comidas. Frutas surtidas: Calorías 20–127; Carbos 7–33 Calorías 90–120; Carbos 12–20 de la leche

Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^vVegano

Esta institución brinda 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 DE ENSEÑANZA MEDIA

SEPTIEMBRE 2022

LUNES
9/19/22

MARTES
9/20/22

MIÉRCOLES
9/21/22

JUEVES
9/22/22

VIERNES
9/23/22

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF

Pollo a la barbacoa desmenuzado en pan	274	34	Nachos de carne de res con salsa, lechuga y tomate	499	48	Tazón de energía de pollo picante	475	51	Tazón de arroz con pollo asado estilo teriyaki y brócoli	312	37	Submarino de albóndigas~	337	38
--	-----	----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----	--	-----	----	--------------------------	-----	----

PLATOS PRINCIPALES DE ORIGEN VEGETAL Y EN SU MAYORÍA VEGETALES

Hamburguesa vegetariana ^v en pan	280	36	Nachos de frijoles y queso con salsa, lechuga y tomate	545	64	Tazón de energía de vegetales ^v	615	95	Tazón de arroz con edamame estilo teriyaki y brócoli	315	44	Hamburguesa vegetariana ^v en pan	280	36
---	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de taco	481	60	Ensalada grande de garbanzos ^v	381	65	Ensalada grande del Chef con pavo	476	43	Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada grande de pollo ^v	448	63
Judías verdes/habichuelas/chauchas asadas	26	4	Garbanzos tostados	164	30	Ensalada	15	2	Judías verdes/habichuelas/chauchas asadas	15	2	Ensalada	15	2
Mini zanahorias frescas	35	8	Apio fresco	11	2	Mini zanahorias frescas	35	8	Mini tomates frescos	35	8	Rodajas de pepino fresco	19	4
Papas "fritas" al horno	110	17	Maíz/choclo/elote asado	107	19	Papas "fritas" al horno	110	17	Brócoli sazonado con ajo y hierbas	70	5	Papas "fritas" al horno	110	17

PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa con queso	323	28	Sándwich de pollo	342	36	Hamburguesa o hamburguesa con queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Salchicha/perrito caliente+	240	27	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Barritas crocantes de queso con salsa marinara	467	51	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Salchicha/perrito caliente+	240	27

PARA LLEVAR

Copa de fruta y yogur	438	94	Hummus y "cucharaditas" para llevar ^v	420	65	Sándwich de crema de cacahuate/maní y mermelada/jalea ^v	600	64	Submarino de carnes frías	292	32	Copa de fruta y yogur	438	94
-----------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----

Surtido de frutas y leche están disponibles en todas las comidas. Frutas surtidas: Calorías 20–127; Carbos 7–33 Calorías 90–120; Carbos 12–20 de la leche

Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^vVegano

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

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



LUNES
9/26/22

MARTES
9/27/22

MIÉRCOLES
9/28/22

JUEVES
9/29/22

VIERNES
9/30/22

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF

Tacos de carne de res	327	35	Tazón de energía de pollo ranchero	655	71	Pollo en salsa agridulce con arroz	274	41	Sándwich de pollo estilo Philly	331	31
-----------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

PLATOS PRINCIPALES DE ORIGEN VEGETAL Y EN SU MAYORÍA VEGETALES

Tacos de pollo picante estilo callejero ^v	428	56	Tazón de energía de vegetales ^v	615	95	Pollo en salsa agridulce ^v con arroz	428	65	Hamburguesa vegetariana ^v en pan	280	36
--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de garbanzos ^v	381	65	Ensalada grande del Chef con pavo	476	43	Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada grande de pollo ^v	448	63
Garbanzos tostados	164	30	Ensalada	15	2	Judías verdes/habichuelas/chauchas asadas	15	2	Ensalada	15	2
Apio fresco	11	2	Mini zanahorias frescas	35	8	Mini tomates frescos	35	8	Rodajas de pepino fresco	19	4
Maíz/choclo/elote asado	107	19	Papas "fritas" al horno	110	17	Brócoli sazonado con ajo y hierbas	70	5	Papas "fritas" al horno	110	17

PLATOS favoritos

Hamburguesa o hamburguesa con queso	323	28	Sándwich de pollo	342	36	Hamburguesa o hamburguesa con queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Barritas crocantes de queso con salsa marinara	467	51	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Salchicha/perrito caliente+	240	27

PARA LLEVAR

Hummus y "cucharaditas" para llevar ^v	420	65	Sándwich de crema de cacahuete/maní y mermelada/jalea ^v	600	64	Submarino de carnes frías	292	32	Copa de fruta y yogur	438	94
--	-----	----	--	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----

Surtido de frutas y leche están disponibles en todas las comidas. Frutas surtidas: Calorías 20–127; Carbos 7–33 Calorías 90–120; Carbos 12–20 de la leche

Explicación de los símbolos del menú: **Cal** = Calorías **Carbos** = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^vVegano

Esta institución brinda 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 DE ENSEÑANZA MEDIA

OCTUBRE 2022

LUNES
10/3/22

MARTES
10/4/22

MIÉRCOLES
10/5/22

JUEVES
10/6/22

VIERNES
10/7/22

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF

Sándwich de carne estilo Philly	338	30	Tacos de pollo	335	32	Pollo al curry con arroz	378	33	Macarrones con queso, bocaditos de pollo y panecillo	419	40
---------------------------------	-----	----	----------------	-----	----	--------------------------	-----	----	--	-----	----

PLATOS PRINCIPALES DE ORIGEN VEGETAL Y EN SU MAYORÍA VEGETALES

Hamburguesa vegetariana ^v en pan	280	36	Tacos de pollo picante estilo callejero ^v	428	56	Garbanzos al curry con arroz ^v	332	56	Macarrones con queso con bocaditos de pollo y panecillos	438	40
---	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de taco	481	60	Ensalada grande de garbanzos ^v	381	65	Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada grande de pollo ^v	448	63
Judías verdes/habichuelas/chauchas asadas	26	4	Garbanzos tostados	164	30	Judías verdes/habichuelas/chauchas asadas	15	2	Ensalada	15	2
Mini zanahorias frescas	35	8	Apio fresco	11	2	Mini tomates frescos	35	8	Rodajas de pepino fresco	19	4
Papas "fritas" al horno	110	17	Maíz/choclo/elote asado	107	19	Brócoli sazonado con ajo y hierbas	70	5	Papas "fritas" al horno	110	17

PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa con queso	323	28	Hamburguesa o hamburguesa con queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Salchicha/perrito caliente+	240	27	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Salchicha/perrito caliente+	240	27

PARA LLEVAR

Copa de fruta y yogur	438	94	Hummus y "cucharaditas" para llevar ^v	420	65	Submarino de carnes frías	292	32	Copa de fruta y yogur	438	94
-----------------------	-----	----	--	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----

Surtido de frutas y leche están disponibles en todas las comidas. Frutas surtidas: Calorías 20–127; Carbos 7–33 Calorías 90–120; Carbos 12–20 de la leche

Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^vVegano

Esta institución brinda 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 con miel de maple	480	96	Sándwich de desayuno de salchicha	210	27	Medialuna (croissant) de huevo y queso hecho en Maryland	275	30	Sándwich de desayuno de jamón de pavo y queso	270	30	Huevo y queso en pan inglés (English Muffin)	200	24
--------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

OPCIONES ALTERNATIVAS DIARIAS

Huevo y pavo en rosca (Bagel)	180	23	Cereal de Chex de arándanos	240	46	Yogur y barra de desayuno de avena	220	38	Palitos de tostadas francesas con miel de maple	512	97	Mini rosca (Bagel) de canela	240	41
Medialuna (croissant) de huevo y queso hecho en Maryland	275	30	Cereal de Cheerios de miel	210	44	Copa de fruta y yogur con granola	260	58	Panecillo dulce con canela hecho en Maryland^v	232	28	Mini rosca (Bagel) de fresa	230	42

Comidas de Maryland para el Buen Rendimiento

Huevo y pavo en rosca (Bagel)	180	23	Mini panqueques de maple con miel de maple	450	97	Huevo y queso en pan inglés (English Muffin)	200	24	Waffle belga con miel de maple	480	96	Panecillo dulce con canela hecho en Maryland^v	240	41
Cereal de Cheerios de miel	210	44	Yogur y barra de desayuno de avena	220	38	Mini rosca (Bagel) de fresa o canela	230	41	Yogur con galletas graham	232	38	Cereal de Chex de arándanos	240	46

Surtido de frutas y leche están disponibles en todas las comidas. Frutas surtidas: Calorías 20–127; Carbos 7–33 Calorías 90–120; Carbos 12–20 de la leche

Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^vVegano

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

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

