

# MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

# AGOSTO/SEPTIEMBRE 2022

| LUNES<br>8/29/22 | MARTES<br>8/30/22 | MIÉRCOLES<br>8/31/22 | JUEVES<br>9/1/22 | VIERNES<br>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 | 421 | 60 | Submarino de albóndigas~ | 337 | 38 |

| PLATOS PRINCIPALES DE ORIGEN VEGETAL Y EN SU MAYORÍA VEGETALES |     |    |  |     |    |  |     |    |  |     |    |   |     |    |
|--|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|
| Hamburguesa vegetariana <sup>v</sup> en pan                    | 280 | 36 | Nachos de frijoles y queso con salsa, lechuga y tomate | 545 | 64 | Tazón de energía de vegetales <sup>v</sup> | 615 | 95 | Tazón de arroz con edamame estilo teriyaki y brócoli | 424 | 67 | Hamburguesa vegetariana <sup>v</sup> en pan | 280 | 36 |

| DE LAS GRANJAS                            |     |    |   |     |    |                                   |     |    |   |     |    |                                       |     |    |
|---|-----|----|---|-----|----|-----------------------------------|-----|----|---|-----|----|---------------------------------------|-----|----|
| Ensalada grande de taco                   | 481 | 60 | Ensalada grande de garbanzos <sup>v</sup> | 381 | 65 | Ensalada grande del Chef con pavo | 476 | 43 | Ensalada grande de pollo picante          | 521 | 55 | Ensalada grande de pollo <sup>v</sup> | 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 <sup>v</sup> | 420 | 65 | Sándwich de crema de cacahuate/maní y mermelada/jalea <sup>v</sup> | 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 **<sup>v</sup>**Vegano

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**  
9/5/22

**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 | Tazón de energía de pollo ranchero | 655 | 71 | Pollo en salsa agridulce con arroz | 382 | 63 | Sándwich de pollo estilo Philly | 331 | 31 |
|-----------------------|-----|----|------------------------------------|-----|----|------------------------------------|-----|----|---------------------------------|-----|----|

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

|  |     |    |  |     |    |   |     |    |   |     |    |
|--|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|
| Tacos de pollo picante estilo callejero <sup>v</sup> | 428 | 56 | Tazón de energía de vegetales <sup>v</sup> | 615 | 95 | Pollo en salsa agridulce con arroz <sup>v</sup> | 536 | 87 | Hamburguesa vegetariana <sup>v</sup> en pan | 280 | 36 |
|--|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|

## DE LAS GRANJAS

|   |     |    |                                   |     |    |   |     |    |                                       |     |    |
|---|-----|----|-----------------------------------|-----|----|---|-----|----|---------------------------------------|-----|----|
| Ensalada grande de garbanzos <sup>v</sup> | 381 | 65 | Ensalada grande del Chef con pavo | 476 | 43 | Ensalada grande de pollo picante          | 521 | 55 | Ensalada grande de pollo <sup>v</sup> | 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 <sup>v</sup> | 420 | 65 | Sándwich de crema de cacahuete/maní y mermelada/jalea <sup>v</sup> | 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 <sup>v</sup>Vegano

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**  
9/12/22

**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 con bocaditos de pollo y panecillo | 419 | 40 |
|-------------------------------------|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|------------------------------|-----|----|---|-----|----|

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

|   |     |    |  |     |    |  |     |    |  |     |    |   |     |    |
|---|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|
| Hamburguesa vegetariana <sup>v</sup> en pan | 280 | 36 | Tacos de pollo picante estilo callejero <sup>v</sup> | 428 | 56 | Tazón de energía de vegetales <sup>v</sup> | 615 | 95 | Tazón de arroz con edamame estilo teriyaki y brócoli | 424 | 67 | Macarrones con queso con bocaditos de pollo y panecillo | 448 | 61 |
|---|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|

## DE LAS GRANJAS

|   |     |    |   |     |    |                                   |     |    |   |     |    |                                       |     |    |
|---|-----|----|---|-----|----|-----------------------------------|-----|----|---|-----|----|---------------------------------------|-----|----|
| Ensalada grande de taco                   | 481 | 60 | Ensalada grande de garbanzos <sup>v</sup> | 381 | 65 | Ensalada grande del Chef con pavo | 476 | 43 | Ensalada grande de pollo picante          | 521 | 55 | Ensalada grande de pollo <sup>v</sup> | 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 <sup>v</sup> | 420 | 65 | Sándwich de crema de cacahuate/maní y mermelada/jalea <sup>v</sup> | 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 <sup>v</sup>Vegano

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**  
9/19/22

**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 | 421 | 60 | Submarino de albóndigas~ | 337 | 38 |
|--|-----|----|--|-----|----|-----------------------------------|-----|----|--|-----|----|--------------------------|-----|----|

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

|   |     |    |  |     |    |  |     |    |  |     |    |   |     |    |
|---|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|
| Hamburguesa vegetariana <sup>v</sup> en pan | 280 | 36 | Nachos de frijoles y queso con salsa, lechuga y tomate | 545 | 64 | Tazón de energía de vegetales <sup>v</sup> | 615 | 95 | Tazón de arroz con edamame estilo teriyaki y brócoli | 424 | 67 | Hamburguesa vegetariana <sup>v</sup> en pan | 280 | 36 |
|---|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|

## DE LAS GRANJAS

|   |     |    |   |     |    |                                   |     |    |   |     |    |                                       |     |    |
|---|-----|----|---|-----|----|-----------------------------------|-----|----|---|-----|----|---------------------------------------|-----|----|
| Ensalada grande de taco                   | 481 | 60 | Ensalada grande de garbanzos <sup>v</sup> | 381 | 65 | Ensalada grande del Chef con pavo | 476 | 43 | Ensalada grande de pollo picante          | 521 | 55 | Ensalada grande de pollo <sup>v</sup> | 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 <sup>v</sup> | 420 | 65 | Sándwich de crema de cacahuete/maní y mermelada/jalea <sup>v</sup> | 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 <sup>v</sup>Vegano

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 agri dulce con arroz | 382 | 63 | Sándwich de pollo estilo Philly | 331 | 31 |
|-----------------------|-----|----|------------------------------------|-----|----|-------------------------------------|-----|----|---------------------------------|-----|----|

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

|  |     |    |  |     |    |  |     |    |   |     |    |
|--|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|
| Tacos de pollo picante estilo callejero <sup>V</sup> | 428 | 56 | Tazón de energía de vegetales <sup>V</sup> | 615 | 95 | Pollo en salsa agri dulce con arroz <sup>V</sup> | 536 | 87 | Hamburguesa vegetariana <sup>V</sup> en pan | 280 | 36 |
|--|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|

## DE LAS GRANJAS

|   |     |    |                                   |     |    |   |     |    |                                       |     |    |
|---|-----|----|-----------------------------------|-----|----|---|-----|----|---------------------------------------|-----|----|
| Ensalada grande de garbanzos <sup>V</sup> | 381 | 65 | Ensalada grande del Chef con pavo | 476 | 43 | Ensalada grande de pollo picante          | 521 | 55 | Ensalada grande de pollo <sup>V</sup> | 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 <sup>V</sup> | 420 | 65 | Sándwich de crema de cacahuete/maní y mermelada/jalea <sup>V</sup> | 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 <sup>V</sup>Vegano

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 SECUNDARIAS

# OCTUBRE 2022

| LUNES<br>10/3/22 | MARTES<br>10/4/22 | MIÉRCOLES<br>10/5/22 | JUEVES<br>10/6/22 | VIERNES<br>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 | 485 | 55 | Macarrones con queso, bocaditos de pollo y panecillo | 419 | 40 |
|---------------------------------|-----|----|----------------|-----|----|--------------------------|-----|----|--|-----|----|

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

|   |     |    |  |     |    |   |     |    |   |     |    |
|---|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|
| Hamburguesa vegetariana <sup>v</sup> en pan | 280 | 36 | Tacos de pollo picante estilo callejero <sup>v</sup> | 428 | 56 | Garbanzos al curry con arroz <sup>v</sup> | 439 | 78 | Macarrones con queso con bocaditos de pollo y panecillo | 448 | 61 |
|---|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|

## DE LAS GRANJAS

|   |     |    |   |     |    |    |   |     |    |                                       |     |    |
|---|-----|----|---|-----|----|----|---|-----|----|---------------------------------------|-----|----|
| Ensalada grande de taco                   | 481 | 60 | Ensalada grande de garbanzos <sup>v</sup> | 381 | 65 | 43 | Ensalada grande de pollo picante          | 521 | 55 | Ensalada grande de pollo <sup>v</sup> | 438 | 63 |
| Judías verdes/habichuelas/chauchas asadas | 26  | 4  | Garbanzos tostados                        | 164 | 30 | 2  | Judías verdes/habichuelas/chauchas asadas | 15  | 2  | Ensalada                              | 15  | 2  |
| Mini zanahorias frescas                   | 35  | 8  | Apio fresco                               | 11  | 2  | 8  | Mini tomates frescos                      | 35  | 8  | Rodajas de pepino fresco              | 19  | 4  |
| Papas "fritas" al horno                   | 110 | 17 | Maíz/choclo/elote asado                   | 107 | 19 | 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 | 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 <sup>v</sup> | 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 <sup>v</sup>Vegano

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

CAL | CARBOS

## MARTES

CAL | CARBOS

## MIÉRCOLES

CAL | CARBOS

## JUEVES

CAL | CARBOS

## VIERNES

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 <i>hecho en Maryland</i> | 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 <i>hecho en Maryland</i> | 275 | 30 | Cereal de Cheerios de miel  | 210 | 44 | Copa de fruta y yogur con granola  | 260 | 58 | Panecillo dulce con canela <i>hecho en Maryland</i> <sup>V</sup> | 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 <i>hecho en Maryland</i> <sup>V</sup> | 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 <sup>V</sup>Vegano

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

