

MENÚ DE LAS ESCUELAS DE ENSEÑANZA MEDIA NOVIEMBRE 2022

LUNES 10/31/22	MARTES 11/1/22	MIÉRCOLES 11/2/22	JUEVES 11/3/22	VIERNES 11/4/22
-------------------	-------------------	----------------------	-------------------	--------------------

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	38	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 de pavo	476	43	Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada grande de pollo ^V	448	63
Judías verdes/habichuelas/chauchas asadas	26	4	Frijoles pintos estilo sudoeste	164	30	Maíz/choclo/elote asado	107	19	Brócoli sazonado con ajo y hierbas	70	5	Papas "fritas" al horno	110	17
Mini zanahorias frescas	35	8	Apio fresco	11	2	Ensalada	15	2	Mini tomates frescos	35	8	Rodajas de pepino fresco	19	4
Sopa de tomate	155	23	Sopa de Chili	184	28	Sopa de pollo, verduras y cereales antiguos	149	22	Sopa de Chili	184	28	Sopa de tomate	155	23

PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa con queso	323	28	Barritas crocantes de queso con salsa marinara	467	51	Hamburguesa o hamburguesa con queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Sándwich de queso fundido	280	30	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

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	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

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.



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

NOVIEMBRE 2022

LUNES
11/7/22

MARTES
11/8/22

MIÉRCOLES
11/9/22

JUEVES
11/10/22

VIERNES
11/11/22

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF

Tazón de energía de pollo
estilo sudoeste

601 84

Pollo en salsa agridulce con
arroz integral

275 42

Sándwich de carne estilo
barbacoa

380 33

PLATOS PRINCIPALES DE ORIGEN VEGETAL y EN SU MAYORÍA VEGETALES

Tazón de energía de
vegetales^v

615 95

Pollo en salsa agridulce con
arroz integral

429 66

Hamburguesa vegetariana
^v en pan

280 36

DE LAS GRANJAS

Ensalada grande del Chef de
pavo

476 43

Ensalada grande de pollo
picante

521 55

Ensalada grande de pollo^v

448 63

Maíz/choclo/elote asado

107 19

Brócoli sazonado con ajo y
hierbas

70 5

Papas "fritas" al horno

110 17

Ensalada

15 2

Mini tomates frescos

35 8

Ensalada de col

55 7

Sopa de pollo, verduras y
cereales antiguos

149 22

Sopa de Chili

184 28

Sopa de tomate

155 23

PLATOS favoritos

Barritas crocantes de queso
con salsa marinara

467 51

Hamburguesa o
hamburguesa con queso

323 28

Pizza de queso o pepperoni

320 36

Sándwich de pollo

342 36

Tiritas de pollo picante con
panecillo

297 31

Sándwich de pollo

342 36

PARA LLEVAR

Sándwich de crema de cacahuete/
maní y mermelada/jalea

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

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.



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

NOVIEMBRE 2022

LUNES 11/21/22	MARTES 11/22/22	MIÉRCOLES 11/23/22	JUEVES 11/24/22	VIERNES 11/25/22
-------------------	--------------------	-----------------------	--------------------	---------------------

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
--	-----	----	--	-----	----

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
---	-----	----	--	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de taco	481	60	Ensalada grande de garbanzos ^v	381	65
Judías verdes/habichuelas/chauchas asadas	26	4	Frijoles pintos estilo sudoeste	164	30
Mini zanahorias frescas	35	8	Apio fresco	11	2
Sopa de tomate	155	23	Sopa de Chili	184	28

PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa con queso	323	28
Sándwich de queso fundido	280	30	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31

PARA LLEVAR

Copa de fruta y yogur	438	94	Humus y "cucharaditas" para llevar ^v	420	65
-----------------------	-----	----	---	-----	----

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

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.



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 NOVIEMBRE/DICIEMBRE 2022

LUNES 11/28/22		MARTES 11/29/22		MIÉRCOLES 11/30/22		JUEVES 12/1/22		VIERNES 12/2/22	
-------------------	--	--------------------	--	-----------------------	--	-------------------	--	--------------------	--

CAL | CARBOS

PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF														
Tazón de bocadito de pollo	338	48	Tazón de carne y arroz estilo sudoeste	384	56	Tazón de energía estilo sudoeste ^v	615	84	Empanadilla de pollo y vegetales con teriyaki	281	41	Sándwich de carne estilo barbacoa	380	33

PLATOS PRINCIPALES DE ORIGEN VEGETAL y EN SU MAYORÍA VEGETALES														
Tazón de bocadito de pollo	500	74	Tacos de pollo picante estilo callejero	428	56	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 de pavo	476	43	Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada grande de pollo ^v	448	63
Judías verdes/habichuelas/chauchas asadas	26	4	Frijoles pintos estilo sudoeste	164	30	Maíz/choclo/elote asado	107	19	Brócoli sazonado con ajo y hierbas	70	5	Papas "fritas" al horno	110	17
Mini zanahorias frescas	35	8	Apio fresco	11	2	Ensalada	15	2	Mini tomates frescos	35	8	Rodajas de pepino fresco	19	4
Sopa de tomate	155	23	Sopa de Chili	184	28	Sopa de pollo, verduras y cereales antiguos	149	22	Sopa de Chili	184	28	Sopa de tomate	155	23

PLATOS favoritos														
Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa con queso	323	28	Barritas crocantes de queso con salsa marinara	467	51	Hamburguesa o hamburguesa con queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Sándwich de queso fundido	280	30	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

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	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

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.



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 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 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 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 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

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.

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

