

# MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

# 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						
<b>PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF</b>														
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
<b>PLATOS PRINCIPALES DE ORIGEN VEGETAL y EN SU MAYORÍA VEGETALES</b>														
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
<b>DE LAS GRANJAS</b>														
Ensalada grande de taco	481	60	Ensalada grande de garbanzos <sup>V</sup>	381	65	Ensalada grande del Chef de 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	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
<b>PLATOS favoritos</b>														
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
Emparedado tostado de queso derretido	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
<b>PARA LLEVAR</b>														
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	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

**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.



**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 agrdulce con arroz integral	385	50	Emparedado de carne estilo barbacoa	380	33
---	-----	----	--	-----	----	-------------------------------------	-----	----

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

Tazón de energía de vegetales <sup>v</sup>	615	95	Pollo en salsa agrdulce con arroz integral	539	89	Hamburguesa vegetariana <sup>v</sup> 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 <sup>v</sup>	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/repollo	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 <sup>v</sup>Vegano

# MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

# NOVIEMBRE 2022

**LUNES**  
11/14/22

**MARTES**  
11/15/22

**MIÉRCOLES**  
11/16/22

**JUEVES**  
11/17/22

**VIERNES**  
11/18/22

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

## PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF

Sándwich de carne y queso estilo "Philly"			Tacos de pollo	335	32	Pollo al curry con arroz integral	552	76	Pavo asado con salsa y relleno	346	31	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	428	56	Garbanzos al curry con arroz integral <sup>v</sup>	506	98	Nuggets de pollo vegetal con relleno	450	50	Macarrones con queso con bocaditos de pollo y panecillo	438	40
---	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	--------------------------------------	-----	----	---	-----	----

## DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de taco	481	60	Ensalada grande de garbanzos <sup>v</sup>	381	65	Ensalada grande del Chef de 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	Frijoles pintos estilo sudoeste	164	30	Brócoli sazonado con ajo y hierbas	70	5	Puré de Papas	72	15	Papas "Fritas" al Horno	110	17
Mini zanahorias frescas	35	8	Apio fresco	11	2	Mini tomates frescos	35	82	Ensalada	15	2	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
Emparedado tostado de queso derretido	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 <sup>v</sup>	420	65	Sándwich de crema de cacahuate/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 <sup>v</sup>Vegano

# MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

# 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 <sup>v</sup> 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 <sup>v</sup>	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
Emparedado tostado de queso derretido	280	30	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31

## PARA LLEVAR

Copa de fruta y yogur	438	94	Hummus y "cucharaditas" para llevar <sup>v</sup>	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** **<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

# 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 de vegetales <sup>v</sup>	615	84	Empanadilla de pollo y vegetales con teriyaki	281	41	Emparedado 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 <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 de 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	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
Emparedado tostado de queso derretido	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 <sup>v</sup>	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 <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		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 <b>hecho en Maryland</b>	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 <b>hecho en Maryland</b>	275	30	Cereal de Cheerios de miel	210	44	Copa de fruta y yogur con granola	260	58	Panecillo dulce con canela <b>hecho en Maryland<sup>v</sup></b>	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 <b>hecho en Maryland<sup>v</sup></b>	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

**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.**

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

