

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		CAL CARBOS		CAL CARBOS		CAL CARBOS		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 ^v	428	56	Tazón de energía de vegetales ^v	615	95	Tazón de arroz con edamame estilo teriyaki y brócoli ^v	424	67	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 LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

DICIEMBRE 2022

LUNES 12/5/22	MARTES 12/6/22	MIÉRCOLES 12/7/22	JUEVES 12/8/22	VIERNES 12/9/22
------------------	-------------------	----------------------	-------------------	--------------------

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

PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF														
Sándwich de carne y queso estilo "Philly"	338	30	Tacos de pollo	335	32	Tazón de energía de pollo estilo sudoeste	601	84	Pollo al curry con arroz integral	552	76	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	Garbanzos al curry con arroz integral ^v	506	98	Macarrones con queso con bocaditos de pollo y panecillo	438	40

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 vegetariana de brócoli y queso cheddar	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 LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

DICIEMBRE 2022

LUNES 12/12/22	MARTES 12/13/22	MIÉRCOLES 12/14/22	JUEVES 12/15/22	VIERNES 12/16/22
-------------------	--------------------	-----------------------	--------------------	---------------------

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 ^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	424	67	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 vegetariana de brócoli y queso cheddar	177	19	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 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

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 LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

DICIEMBRE 2022

LUNES 12/19/22	MARTES 12/20/22	MIÉRCOLES 12/21/22	JUEVES 12/22/22	VIERNES 12/23/22
-------------------	--------------------	-----------------------	--------------------	---------------------

CAL CARBOS	CAL CARBOS	CAL CARBOS	CAL CARBOS	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 pollo estilo sudoeste	601	84	Pollo en salsa agri dulce con arroz	385	50
----------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-------------------------------------	-----	----

PLATOS PRINCIPALES DE ORIGEN VEGETAL y EN SU MAYORÍA VEGETALES

Tazón de bocadito de pollo	500	74	Tacos de pollo picante estilo callejero ^v	428	56	Tazón de energía de vegetales ^v	615	95	Pollo en salsa agri dulce ^v con arroz	539	89
----------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

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
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
Mini zanahorias frescas	35	8	Apio fresco	11	2	Ensalada	15	2	Mini tomates frescos	35	8
Sopa de tomate	155	23	Sopa vegetariana de brócoli y queso cheddar	177	19	Sopa de pollo, verduras y cereales antiguos	149	22	Sopa de Chili	184	28

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
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

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

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 LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

DICIEMBRE 2022

LUNES 1/2/23	MARTES 1/3/23	MIÉRCOLES 1/4/23	JUEVES 1/5/23	VIERNES 1/6/23
-----------------	------------------	---------------------	------------------	-------------------

CAL | CARBOS

PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF

Tazón de carne y arroz estilo sudoeste	384	56	Sándwich de carne estilo barbacoa	380	33	Pollo al curry con arroz integral	552	76	Macarrones con queso, bocaditos de pollo y panecillo	419	40
--	-----	----	-----------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	--	-----	----

PLATOS PRINCIPALES DE ORIGEN VEGETAL y EN SU MAYORÍA VEGETALES

Tacos de pollo picante estilo callejero ^v	428	56	Hamburguesa vegetariana ^v en pan	280	36	Garbanzos al curry con arroz integral ^v	506	98	Macarrones con queso con bocaditos de pollo y panecillo	438	40
--	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	---	-----	----

DE LAS GRANJAS

Frijoles pintos estilo sudoeste	164	30	Maíz/choclo/elote asado	107	19	Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada grande de pollo ^v	448	63
Batata/camote en salsa agridulce	131	31	Judías verdes/habichuelas/chauchas asadas	26	4	Brócoli sazonado con ajo y hierbas	70	5	Papas "fritas" al horno	110	17
Sopa vegetariana de brócoli y queso cheddar	177	19	Sopa de pollo, verduras y cereales antiguos	149	22	Mini tomates frescos	35	8	Rodajas de pepino fresco	19	4
						Sopa de Chili~	184	28	Sopa de tomate	155	23

PLATOS favoritos

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
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

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

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 <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 Chex de arándanos	240	46	Yogur y barra de desayuno de avena	220	38	Palitos de tostadas francesas con miel de maple ^V	512	97	Mini rosca (bagel) de canela	240	41
Medialuna (croissant) de huevo y queso <i>hecho en Maryland</i>	275	30	Cereal Cheerios de miel	210	44	Copa de fruta y yogur con granola	260	58	Panecillo dulce con canela <i>hecho en Maryland</i> ^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 <i>hecho en Maryland</i> ^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

