

DESAYUNOS QUE SE OFRECEN TODOS LOS DÍAS

	CAL CARBOS			CAL CARBOS			CAL CARBOS			CAL CARBOS			CAL CARBOS	
Waffle belga con miel de maple	360	65	Mini panqueques con miel de maple	330	66	Huevo y queso en pan inglés (english muffin)	200	24	Sándwich de desayuno de jamón de pavo y queso	270	30	Panecillo dulce con canela <i>hecho en Maryland^v</i>	232	38
Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Barrita de queso	59	1
												Jugo de manzana	60	16

ALMUERZO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
01/02		01/03		01/04		01/05		01/06						
FERIADO		Hamburguesa en pan~ con papas de corte ondulado	404	43	Bocaditos de pollo GI con judías verdes/habichuelas/ejotes y panecillo	314	33	Taco de carne con tortilla crujiente con maíz/elote/choclo y "cucharaditas"	296	46	Pizza de queso	320/330	31	
											Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	
01/09		01/10		01/11		01/12		01/13						
Muslo de pollo GI con papas rojas con romero y panecillo	370	29	Albóndigas estilo teriyaki con arroz vegetal y panecillo	421	63	Barritas crocantes de queso con salsa marinara	487	55	Taquitos de pollo con tortilla suave y papas sazonadas con mini pan plano	278	32	Pizza de queso	320/330	31
			Tomates uva con aderezo "ranch"	35/55	8/3							Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3
01/16		01/17		01/18		01/19		01/20						
FERIADO		Hamburguesa en pan~ con papas "fritas" al horno	415	45	Espaguetis con albóndigas~ con panecillo	432	58	Trozos de pollo con espinacas con queso y panecillo	481	40	Pizza de queso	320/330	31	
								Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	
01/23		01/24		01/25		01/26		01/27						
Mini calzones de queso con tacita de salsa marinara	369	44	Bocaditos de pollo V con judías verdes/habichuelas/ejotes y panecillo	355	46	Pavo con salsa con puré de papas, relleno y bollo	402	48	Pizza de queso	320/330	31	NO HAY CLASES		
								Surtido de vegetales frescos con aderezo "ranch"	14/55	3/3				
01/30		01/31		1 DE FEBRERO		02/02		02/03						
Hamburguesa~ en pan con papas de corte ondulado	404	43	Rotini con salsa de carne~ con judías verdes/habichuelas/ejotes y panecillo	438	47	Bocaditos de pollo con frijoles rancheros y panecillo	478	29	Taco de carne con tortilla crujiente con maíz/elote/choclo, judías verdes/habichuelas/ejotes y "cucharaditas"	264	38	Pizza de queso	320/330	31
												Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3

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

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



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