

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

ENERO 2023

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

CAL CARBOS	CAL CARBOS	CAL CARBOS	CAL CARBOS	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	584	80	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 ^v al curry con arroz integral	538	101	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	381	36	Ensalada grande de pollo ^v	448	63
Batata/camote en salsa agrídulce	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 cacahuete/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.



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

ENERO 2023

LUNES 1/9/23	MARTES 1/1/23	MIÉRCOLES 1/11/23	JUEVES 1/12/23	VIERNES 1/13/23
-----------------	------------------	----------------------	-------------------	--------------------

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF

Barras de tostada francesa con salchicha* y miel de maple	532	66	Nachos de carne de res con salsa, lechuga y tomate	499	48	Submarino de pollo parmesano	493	52	Carne estilo cubano con arroz integral	549	86	Muslo de pollo con puré de papas y panecillo	422	50
---	-----	----	--	-----	----	------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

platos principales DE ORIGEN VEGETAL y EN SU MAYORÍA VEGETALES

Barras de tostada francesa con bocaditos de pollo ^v y miel de maple	640	90	Nachos de frijoles y queso con salsa, lechuga y tomate	545	64	Submarino de pollo parmesano	525	63	Tacos de pollo picante estilo callejero ^v con salsa, lechuga y tomates	428	56	Hamburguesa vegetariana ^v en pan	280	36
--	-----	----	--	-----	----	------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de pollo picante	381	36	Ensalada grande de garbanzos ^v	381	65	Ensalada grande de pollo	488	43	Ensalada grande de pollo picante	381	36	Ensalada grande de pollo ^v	448	63
Papas sazonadas	110	17	Frijoles pintos estilo sudoeste	164	30	Papas "fritas" al horno	110	17	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	Ensalada de col	55	7
Sopa de calabacín ^v	155	23	Sopa de chili	184	28	Sopa de tomate	155	23	Sopa vegetariana de brócoli y queso cheddar	177	19	Sopa de pollo, verduras y cereales antiguos	149	22

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 pollo	342	36	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Sándwich de queso fundido	280	30	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

PARA LLEVAR

Copa de fruta y yogur	438	94	Sándwich de crema de cacahuete/maní y mermelada/jalea ^v	600	64	Humus y "cucharaditas" para llevar ^v	420	65	Sándwich de crema de cacahuete/maní y mermelada/jalea ^v	600	64	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 SECUNDARIAS

ENERO 2023

LUNES 1/16/23	MARTES 1/17/23	MIÉRCOLES 1/18/23	JUEVES 1/19/23	VIERNES 1/20/23
------------------	-------------------	----------------------	-------------------	--------------------

CAL | CARBOS

PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF

Tacos de pollo con salsa, lechuga y tomate	499	48	Tazón de bocadito de pollo	338	48	Pollo en salsa agri dulce con arroz	385	50	Sándwich de carne estilo barbacoa	380	33
--	-----	----	----------------------------	-----	----	-------------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

platos principales DE ORIGEN VEGETAL y EN SU MAYORÍA VEGETALES

Tacos de pollo picante estilo callejero ^v con salsa, lechuga y tomates	428	56	Tazón de bocadito de pollo	500	74	Pollo en salsa agri dulce ^v con arroz	539	89	Hamburguesa vegetariana ^v en pan	280	36
---	-----	----	----------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de garbanzos ^v	381	65	Ensalada grande de pollo	488	43	Ensalada grande de pollo picante	381	36	Ensalada grande de pollo ^v	448	63
Frijoles pintos estilo sudoeste	164	30	Papas "fritas" al horno	110	17	Brócoli sazonado con ajo y hierbas	70	5	Papas "fritas" al horno	110	17
Apio fresco	11	2	Ensalada	15	2	Mini tomates frescos	35	8	Ensalada de col	55	7
Sopa de chili	184	28	Sopa de tomate	155	23	Sopa vegetariana de brócoli y queso cheddar	177	19	Sopa de pollo, verduras y cereales antiguos	149	22

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 queso fundido	280	30	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

PARA LLEVAR

Sándwich de crema de cacahuete/ maní y mermelada/jalea ^v	600	64	Humus y "cucharaditas" para llevar ^v	420	65	Sándwich de crema de cacahuete/ maní y mermelada/jalea ^v	600	64	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 SECUNDARIAS

ENERO 2023

LUNES
1/23/23

MARTES
1/24/23

MIÉRCOLES
1/25/23

JUEVES
1/26/23

VIERNES
1/27/23

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF

Pollo y waffles con miel de maple	574	78	Tacos de enchiladas de carne de res deshebrada con salsa, lechuga y tomate	363	30	Papas con carne de res y queso con panecillos	663	90	Pollo al curry con arroz integral	584	80
-----------------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-----------------------------------	-----	----

platos principales DE ORIGEN VEGETAL y EN SU MAYORÍA VEGETALES

Pollo y panqueques con miel de maple	607	90	Tacos de pollo picante estilo callejero ^v con salsa, lechuga y tomates	428	56	Papas con vegetales y queso con panecillos	677	105	Garbanzos ^v al curry con arroz integral	538	101
--------------------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	-----	--	-----	-----

DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de pollo picante	381	36	Ensalada grande de garbanzos ^v	381	65	Ensalada grande de pollo	488	43	Ensalada grande de pollo picante	381	36
Papas sazonadas	110	17	Frijoles pintos estilo sudoeste	164	30	Papas "fritas" al horno	110	17	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 calabacín ^v	155	23	Sopa de chili	184	28	Sopa de tomate	155	23	Sopa vegetariana de brócoli y queso cheddar	177	19

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 pollo	342	36	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Sándwich de queso fundido	280	30	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31

PARA LLEVAR

Copa de fruta y yogur	438	94	Sándwich de crema de cacahuete/ maní y mermelada/jalea ^v	600	64	Humus y "cucharaditas" para llevar ^v	420	65	Sándwich de crema de cacahuete/ 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

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 SECUNDARIAS

ENERO/FEBRERO 2023

LUNES
1/30/23

MARTES
1/31/23

MIÉRCOLES
2/1/23

JUEVES
2/2/23

VIERNES
2/3/23

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF

Barras de tostada francesa con salchicha* y miel de maple	532	66	Nachos de carne de res con salsa, lechuga y tomate	499	48	Submarino de pollo parmesano	493	52	Carne estilo cubano con arroz integral	549	86	Muslo de pollo con puré de papas y panecillo	422	50
---	-----	----	--	-----	----	------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

platos principales DE ORIGEN VEGETAL y EN SU MAYORÍA VEGETALES

Barras de tostada francesa con bocaditos de pollo ^v y miel de maple	640	90	Nachos de frijoles y queso con salsa, lechuga y tomate	545	64	Submarino de pollo parmesano	525	63	Tacos de pollo picante estilo callejero ^v con salsa, lechuga y tomates	428	56	Hamburguesa vegetariana ^v en pan	280	36
--	-----	----	--	-----	----	------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de pollo picante	381	36	Ensalada grande de garbanzos ^v	381	65	Ensalada grande de pollo	488	43	Ensalada grande de pollo picante	381	36	Ensalada grande de pollo ^v	448	63
Papas sazonadas	110	17	Frijoles pintos estilo sudoeste	164	30	Papas "fritas" al horno	110	17	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	Ensalada de col	55	7
Sopa de calabacín ^v	155	23	Sopa de chili	184	28	Sopa de tomate	155	23	Sopa vegetariana de brócoli y queso cheddar	177	19	Sopa de pollo, verduras y cereales antiguos	149	22

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 pollo	342	36	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Sándwich de queso fundido	280	30	Tiritas de pollo picante con panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

PARA LLEVAR

Copa de fruta y yogur	438	94	Sándwich de crema de cacahuete/ maní y mermelada/jalea ^v	600	64	Hummus y "cucharaditas" para llevar ^v	420	65	Sándwich de crema de cacahuete/ maní y mermelada/jalea ^v	600	64	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 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

