

MENÚ DE LAS ESCUELAS DE ENSEÑANZA MEDIA

FEBRERO/MARZO 2023

LUNES
2/27/2023

MARTES
2/28/2023

MIÉRCOLES
3/01/2023

JUEVES
3/02/2023

VIERNES
3/03/2023

CAL | CARBOS

PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|----|---|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|-----------------------------------|-----|----|
| Submarino de albóndigas | 337 | 38 | Tacos de enchiladas de carne de res deshebrada con lechuga y tomate | 363 | 30 | Cena de pavo con puré de papas, salsa y bollos | 363 | 49 | Pollo a la naranja estilo hunan con arroz | 526 | 74 | Sándwich de carne estilo barbacoa | 380 | 33 |
|-------------------------|-----|----|---|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|-----------------------------------|-----|----|

platos principales DE ORIGEN VEGETAL y EN SU MAYORÍA VEGETALES

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|----|--|-----|----|----------------------------|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|
| "Hamburguesa" vegetal en pan ^V | 280 | 36 | Tacos de pollo picante estilo callejero ^V | 428 | 56 | Tazón de bocadito de pollo | 500 | 74 | Pollo y brócoli estilo teriyaki con arroz ^V | 575 | 84 | "Hamburguesa" vegetal en pan ^V | 280 | 36 |
|---|-----|----|--|-----|----|----------------------------|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|

DE LAS GRANJAS

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|----|---|-----|----|--------------------------|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|
| Ensalada grande de pollo picante | 521 | 55 | Ensalada grande de garbanzos ^V | 381 | 65 | Ensalada grande de pollo | 488 | 43 | Ensalada grande de pollo picante | 521 | 55 | Ensalada grande de pollo ^V | 448 | 63 |
| Papas sazonadas | 110 | 17 | Frijoles pintos estilo sudoeste | 164 | 30 | Maíz/choclo/elote asado | 107 | 19 | Papas "fritas" al horno | 110 | 17 | Papas "fritas" al horno | 110 | 17 |
| Mini zanahorias frescas | 35 | 8 | Batata/camote en salsa agrídulce | 131 | 31 | Ensalada | 15 | 2 | Mini tomates frescos | 35 | 8 | Rodajas de pepino fresco | 19 | 4 |
| 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



MENÚ DE LAS ESCUELAS DE ENSEÑANZA MEDIA MARZO 2023

LUNES
3/6/2023

MARTES
3/7/2023

MIÉRCOLES
3/8/2023

JUEVES
3/9/2023

VIERNES
3/10/2023

CAL | CARBOS

PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|----|-------------------------------------|-----|----|---|-----|----|-----------------------------------|-----|----|---|-----|----|
| Pollo y waffles con miel de maple | 532 | 66 | Tacos de pollo con lechuga y tomate | 499 | 48 | Papas con carne de res y queso con panecillos | 493 | 52 | Pollo al curry con arroz integral | 467 | 48 | Macarrones con queso, bocaditos de pollo y panecillos | 419 | 40 |
|-----------------------------------|-----|----|-------------------------------------|-----|----|---|-----|----|-----------------------------------|-----|----|---|-----|----|

platos principales DE ORIGEN VEGETAL y EN SU MAYORÍA VEGETALES

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|
| Pollo y waffles con miel de maple | 640 | 90 | Tacos de pollo picante estilo callejero ^v con lechuga y tomates | 545 | 64 | Papas con vegetales y queso con panecillos | 525 | 63 | Garbanzos ^v al curry con arroz integral | 336 | 65 | Macarrones con queso con bocaditos de pollo y panecillos | 438 | 46 |
|-----------------------------------|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|

DE LAS GRANJAS

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|----|---|-----|----|--------------------------|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|
| Ensalada grande de pollo picante | 521 | 55 | Ensalada grande de garbanzos ^v | 381 | 65 | Ensalada grande de pollo | 488 | 43 | Ensalada grande de pollo picante | 521 | 55 | Ensalada grande de pollo ^v | 448 | 63 |
| Papas sazonadas | 110 | 17 | Frijoles pintos estilo sudoeste | 164 | 30 | Maíz/choclo/elote asado | 107 | 19 | Papas "fritas" al horno | 110 | 17 | Papas "fritas" al horno | 110 | 17 |
| Mini zanahorias frescas | 35 | 8 | Batata/camote en salsa agri dulce | 131 | 31 | Ensalada | 15 | 2 | Mini tomates frescos | 35 | 8 | Rodajas de pepino fresco | 19 | 4 |
| 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 cacahuate/maní y mermelada/jalea ^v | 600 | 64 | Humus y "cucharaditas" para llevar ^v | 420 | 65 | Sándwich de crema de cacahuate/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



MENÚ DE LAS ESCUELAS DE ENSEÑANZA MEDIA MARZO 2023

LUNES
3/13/2023

MARTES
3/14/2023

MIÉRCOLES
3/15/2023

JUEVES
3/16/2023

VIERNES
3/17/2023

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 | 440 | 63 | Muslo de pollo con puré de papas y panecillo | 380 | 33 |
|---|-----|----|--|-----|----|------------------------------|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|

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 | 521 | 55 | Ensalada grande de garbanzos ^v | 381 | 65 | Ensalada grande de pollo | 488 | 43 | Ensalada grande de pollo picante | 521 | 55 | Ensalada grande de pollo ^v | 448 | 63 |
| Papas sazonadas | 110 | 17 | Frijoles pintos estilo sudoeste | 164 | 30 | Maíz/choclo/elote asado | 107 | 19 | Papas "fritas" al horno | 110 | 17 | Papas "fritas" al horno | 110 | 17 |
| Mini zanahorias frescas | 35 | 8 | Batata/camote en salsa agri dulce | 131 | 31 | Ensalada | 15 | 2 | Mini tomates frescos | 35 | 8 | Rodajas de pepino fresco | 19 | 4 |
| 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



MENÚ DE LAS ESCUELAS DE ENSEÑANZA MEDIA MARZO 2023

LUNES
3/20/2023

MARTES
3/21/2023

MIÉRCOLES
3/22/2023

JUEVES
3/23/2023

VIERNES
3/24/2023

CAL | CARBOS

PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|----|---|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|-----------------------------------|-----|----|
| Submarino de albóndigas | 337 | 38 | Tacos de enchiladas de carne de res deshebrada con lechuga y tomate | 363 | 30 | Cena de pavo con puré de papas, salsa y bollos | 363 | 49 | Pollo a la naranja estilo hunan con arroz | 526 | 74 | Sándwich de carne estilo barbacoa | 380 | 33 |
|-------------------------|-----|----|---|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|-----------------------------------|-----|----|

platos principales DE ORIGEN VEGETAL y EN SU MAYORÍA VEGETALES

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|----|--|-----|----|----------------------------|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|
| "Hamburguesa" vegetal en pan ^v | 280 | 36 | Tacos de pollo picante estilo callejero ^v | 428 | 56 | Tazón de bocadito de pollo | 500 | 74 | Pollo y brócoli estilo teriyaki con arroz ^v | 575 | 84 | "Hamburguesa" vegetal en pan ^v | 280 | 36 |
|---|-----|----|--|-----|----|----------------------------|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|

DE LAS GRANJAS

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|----|---|-----|----|--------------------------|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|
| Ensalada grande de pollo picante | 521 | 55 | Ensalada grande de garbanzos ^v | 381 | 65 | Ensalada grande de pollo | 488 | 43 | Ensalada grande de pollo picante | 521 | 55 | Ensalada grande de pollo ^v | 448 | 63 |
| Papas sazonadas | 110 | 17 | Frijoles pintos estilo sudoeste | 164 | 30 | Maíz/choclo/elote asado | 107 | 19 | Papas "fritas" al horno | 110 | 17 | Papas "fritas" al horno | 110 | 17 |
| Mini zanahorias frescas | 35 | 8 | Batata/camote en salsa agri dulce | 131 | 31 | Ensalada | 15 | 2 | Mini tomates frescos | 35 | 8 | Rodajas de pepino fresco | 19 | 4 |
| 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 |
|-----------------------|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|-----------------------|-----|----|

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20-127 ; Glucides 7-33
Calories du lait 90-120 ; Glucides 12-20

Tarifs des repas payants :

Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,80\$

Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas gratuits ou à prix réduit.



Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille ^vVegan

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 MARZO 2023

LUNES
3/27/2023

MARTES
3/28/2023

MIÉRCOLES
3/29/2023

JUEVES
3/30/2023

VIERNES
3/31/2023

CAL | CARBOS

PLATOS PRINCIPALES INSPIRADOS POR EL CHEF

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|----|-------------------------------------|-----|----|---|-----|----|-----------------------------------|-----|----|
| Pollo y waffles con miel de maple | 532 | 66 | Tacos de pollo con lechuga y tomate | 499 | 48 | Papas con carne de res y queso con panecillos | 493 | 52 | Pollo al curry con arroz integral | 467 | 48 |
|-----------------------------------|-----|----|-------------------------------------|-----|----|---|-----|----|-----------------------------------|-----|----|

platos principales DE ORIGEN VEGETAL y EN SU MAYORÍA VEGETALES

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|
| Pollo y waffles con miel de maple | 640 | 90 | Tacos de pollo picante estilo callejero ^v con lechuga y tomates | 545 | 64 | Papas con vegetales y queso con panecillos | 525 | 63 | Garbanzos ^v al curry con arroz integral | 336 | 65 |
|-----------------------------------|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|

DE LAS GRANJAS

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|----|---|-----|----|--------------------------|-----|----|---|-----|----|
| Ensalada grande de pollo picante | 521 | 55 | Ensalada grande de garbanzos ^v | 381 | 65 | Ensalada grande de pollo | 488 | 43 | Ensalada grande de pollo picante | 521 | 55 |
| Papas sazonadas | 110 | 17 | Frijoles pintos estilo sudoeste | 164 | 30 | Maíz/choclo/elote asado | 107 | 19 | Papas "fritas" al horno | 110 | 17 |
| Mini zanahorias frescas | 35 | 8 | Batata/camote en salsa agrídulce | 131 | 31 | 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 | Hummus y "cucharaditas" para llevar ^v | 420 | 65 | Sándwich de crema de cacahuete/maní y mermelada/jalea ^v | 600 | 64 |
|-----------------------|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20-127 ; Glucides 7-33
Calories du lait 90-120 ; Glucides 12-20

Tarifs des repas payants :

Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,80\$

Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas gratuits ou à prix réduit.

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille ^vVegan



MENÚ DE DESAYUNO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

