

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

MAYO DE 2022

Actualmente, la División de Servicios de Alimentación y Nutrición de MCPS (MCPS Division of Food and Nutrition Services–DFNS) está experimentando el impacto de los problemas nacionales en la cadena de suministro, lo que ha causado cambios repentinos en el menú. DFNS está comprometido a proporcionar comidas nutritivas y de calidad a nuestros estudiantes. A fin de minimizar los efectos de estos cambios, en este momento DFNS está tomando medidas de precaución, incluyendo la optimización de las opciones del menú. Agradecemos su comprensión y paciencia durante este tiempo.

LUNES 5/2/22	MARTES 5/3/22	MIÉRCOLES 5/4/22	JUEVES 5/5/22	VIERNES 5/6/22				
DESAYUNO								
NO HAY CLASES	CAL CARBOS		CAL CARBOS		CAL CARBOS		CAL CARBOS	
	Batido de yogur con galletas graham 260 56		Galleta de avena integral de manzana con canela 280 38		Cereal 240 46		Waffle belga con miel de maple 480 96	
	Jugo de naranja 60 13		Jugo de manzana 60 16		Jugo de naranja 60 13		Jugo de manzana 60 16	
ALMUERZO								
FRUTA Y LECHE ESTÁN DISPONIBLES EN TODAS LAS COMIDAS:								
FRUTA: Calorías 20-127 Carbos 7-33								
LECHE: Calorías 90-120 Carbos 13-20								
NO HAY CLASES	CAL CARBOS		CAL CARBOS		CAL CARBOS		CAL CARBOS	
	Pollo a la barbacoa desmenuzado en pan 274 35		Pollo y croquetas de verdura 281 41		Rotini con salsa de carn con bollo 429 43		Submarino de albóndigas~ 337 38	
	Hamburguesa vegetariana ^V en pan 280 37		Edamame teriyaki ^V con arroz integral 429 70		Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) estilo Buffalo ^V con bollo 393 57		Chili vegano ^V con trozos de tortilla 541 76	
	Sándwich de pollo picante o regular 340-342 37		Salchicha/perro caliente+ en pan 270 28		Pizza de queso o pepperoni+~ 320-365 36		Sándwich de pollo picante o regular 340-342 37	
	Pizza redonda de queso o pepperoni+~ 310-355 31		Sándwich de queso fundido 287 32		Ensalada Chef con pavo 306 11		Ensalada de pollo picante 381 36	
	Sopa de chili~ 182 27		Sopa de tomate 155 23		Ensalada de pollo picante 381 36		Calabacín asado 101 15	
	Apio y tomates uva con aderezo "ranch" 11/55 2/3		Mini zanahorias con aderezo "ranch" 35/55 8/3		Sopa de chili~ 182 27		Rodajas de pepino con aderezo "ranch" 19/55 4/3	
	Maíz/choclo/elote asado 107 19		Judías verdes/habichuelas chauchas asadas 50 7		Ensalada pequeña 19 4		Papas "fritas" al horno 110 17	
					Brócoli sazonado con ajo y hierbas 70 5			
Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^VVegano								

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) con queso crema, yogur y fruta, y postre de yogur de frutas y granola. Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela para ver las opciones. Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

MAYO DE 2022

Actualmente, la División de Servicios de Alimentación y Nutrición de MCPS (MCPS Division of Food and Nutrition Services–DFNS) está experimentando el impacto de los problemas nacionales en la cadena de suministro, lo que ha causado cambios repentinos en el menú. DFNS está comprometido a proporcionar comidas nutritivas y de calidad a nuestros estudiantes. A fin de minimizar los efectos de estos cambios, en este momento DFNS está tomando medidas de precaución, incluyendo la optimización de las opciones del menú. Agradecemos su comprensión y paciencia durante este tiempo.

LUNES 5/9/22		MARTES 5/10/22		MIÉRCOLES 5/11/22		JUEVES 5/12/22		VIERNES 5/13/22						
DESAYUNO														
	CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS						
Mini panqueques con miel de maple	440	97	Batido de yogur con galletas graham	260	56	Galleta de avena integral de manzana con canela	280	38	Cereal	240	46	Waffle belga con miel de maple	480	96
Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16
ALMUERZO														
FRUTA Y LECHE ESTÁN DISPONIBLES EN TODAS LAS COMIDAS:														
			FRUTA: Calorías 20-127 Carbos 7-33			LECHE: Calorías 90-120 Carbos 13-20								
	CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS						
Muslo o pierna de pollo al horn con panecillo	390	41	Enchiladas de queso con salsa	341	29	Mini calzone de queso con salsa marinara	315	46	Sándwich de pollo estilo Philly	331	30	Nachos~ con salsa, lechuga y tomate	499	48
Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) estilo Buffalo ^V con bollo	393	57	Tazón de energía de vegetales ^V	581	89	Hamburguesa vegetariana ^V en pan	280	37	Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) estilo Buffalo ^V con bollo	393	57	Chili vegano ^V con trozos de tortilla	541	76
Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~	319-337	29-30	Sándwich de pollo picante o regular	340-342	37	Salchicha/perro caliente+ en pan	270	28	Pizza de ques o pepperoni+~	320-365	36	Sándwich de pollo picante o regular	340-342	37
Ensalada de pollo picante	381	36	Pizza de queso o pepperoni+~	310-355	31	Sándwich de queso fundido	287	32	Ensalada de pollo picante	381	36	Ensalada Chef con bollo	306	11
Calabacín asado	101	15	Apio y tomates uva con aderezo "ranch"	11/55	2/3	Mini zanahorias con hummus	35/105	8/18	Apio y tomates uva con hummus	11/110	2/18	Calabacín asado	101	15
Mini zanahorias con aderezo "Ranch"	35/55	8/3	Maíz/choclo/elote asado	107	19	Judías verdes/habichuelas chauchas asadas	50	7	Brócoli sazonado con ajo y hierbas	70	5	Rodajas de pepino con hummus	8/110	2/18
Papas "fritas" al horno	110	17										Papas "fritas" al horno	110	17
Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^V Vegano														

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) con queso crema, yogur y fruta, y postre de yogur de frutas y granola. Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela para ver las opciones. Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

MAYO DE 2022

Actualmente, la División de Servicios de Alimentación y Nutrición de MCPS (MCPS Division of Food and Nutrition Services–DFNS) está experimentando el impacto de los problemas nacionales en la cadena de suministro, lo que ha causado cambios repentinos en el menú. DFNS está comprometido a proporcionar comidas nutritivas y de calidad a nuestros estudiantes. A fin de minimizar los efectos de estos cambios, en este momento DFNS está tomando medidas de precaución, incluyendo la optimización de las opciones del menú. Agradecemos su comprensión y paciencia durante este tiempo.

LUNES 5/16/22		MARTES 5/17/22		MIÉRCOLES 5/18/22		JUEVES 5/19/22		VIERNES 5/20/22						
DESAYUNO														
	CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS			
Mini panqueques con miel de maple	440	97	Batido de yogur con galletas graham	260	56	Galleta de avena integral de manzana con canela	280	38	Cereal	240	46	Waffle belga con miel de maple	480	96
Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16
ALMUERZO														
FRUTA Y LECHE ESTÁN DISPONIBLES EN TODAS LAS COMIDAS:														
			FRUTA: Calorías 20-127 Carbos 7-33			LECHE: Calorías 90-120 Carbos 13-20								
	CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS			
Rotini con salsa de carne con bollo	429	43	Pollo a la barbacoa de smenuzado en pan	274	35	Pollo y croquetas de verdura	281	41	Sloppy Joe en pan	285	46	Submarino de albóndigas~	337	38
Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) estilo Buffalo ^V con bollo	393	57	Tazón de energía de vegetales ^V	581	89	Edamame teriyaki con arroz integral	429	70	Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) es Buffalo ^V con bollo	393	57	Chili vegano ^V con trozos de tortilla	541	76
Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~	319/337	29/30	Sándwich de pollo picante o regular	340-342	37	Salchicha/perro caliente+ en pan	270	28	Pizza de queso o pepperoni+~	320-365	36	Sándwich de pollo picante o regular	340-342	37
Ensalada de pollo picante	381	36	Pizza de queso o pepperoni+~	310-355	31	Sándwich de queso fundido	287	32	Ensalada Chef con pavo			Ensalada de pollo picante	381	36
Calabacín asado	101	15	Apio y tomates uva con hummus	11/110	2/18	Mini zanahorias con hummus	35/105	8/18	Apio y tomates uva con hummus	11/110	2/18	Calabacín asado	101	15
Mini zanahorias con hummus	35/105	8/18	Maíz/choclo/elote asado	107	19	Judías verdes/habichuelas/ chauchas asadas	50	7	Brócoli sazonado con ajo y hierbas	70	5	Rodajas de pepino con hummus	8/110	2/18
Papas "fritas" al horno	110	17										Papas "fritas" al horno	110	17
Explicación de los símbolos del menú:														
Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^V Vegano														

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) con queso crema, yogur y fruta, y postre de yogur de frutas y granola. Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela para ver las opciones. Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

MAYO DE 2022

Actualmente, la División de Servicios de Alimentación y Nutrición de MCPS (MCPS Division of Food and Nutrition Services–DFNS) está experimentando el impacto de los problemas nacionales en la cadena de suministro, lo que ha causado cambios repentinos en el menú. DFNS está comprometido a proporcionar comidas nutritivas y de calidad a nuestros estudiantes. A fin de minimizar los efectos de estos cambios, en este momento DFNS está tomando medidas de precaución, incluyendo la optimización de las opciones del menú. Agradecemos su comprensión y paciencia durante este tiempo.

LUNES 5/23/22			MARTES 5/24/22			MIÉRCOLES 5/25/22			JUEVES 5/26/22			VIERNES 5/27/22		
DESAYUNO														
	CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS
Mini panqueques con miel de maple	440	97	Batido de yogur con galletas graham	260	56	Galleta de avena integral de manzana con canela	280	38	Cereal	240	46	Waffle belga con miel de maple	480	96
Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16
ALMUERZO														
FRUTA Y LECHE ESTÁN DISPONIBLES EN TODAS LAS COMIDAS:														
FRUTA: Calorías 20-127 Carbos 7-33				LECHE: Calorías 90-120 Carbos 13-20										
	CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS
Muslo o pierna de pollo al horno con panecillo	390	41	Enchiladas de queso con salsa	341	29	Mini calzone de queso con salsa marinara	315	46	Sándwich de pollo estilo Philly	331	30	Nachos~ con salsa, lechuga y tomate	499	48
Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) estilo Buffalo ^V con bollo	393	57	Tazón de energía de vegetales ^V	581	89	Hamburguesa vegetariana ^V en pan	280	37	Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) estilo Buffalo ^V con bollo	393	57	Chili vegano ^V con trozos de tortilla	541	76
Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~	319-337	29-30	Sándwich de pollo picante o regular	340-342	37	Salchicha/perro caliente+ en pan	270	28	Pizza de queso o pepperoni+~	320-365	36	Sándwich de pollo picante o regular	340-342	37
Ensalada de pollo picante	381	36	Pizza de queso o pepperoni+~	320-365	36	Ensalada de pollo picante	381	36	Ensalada de pollo picante	381	36	Ensalada Chef con bollo	306	11
Calabacín asado	101	15	Apio y tomates uva con hummus	11/110	2/18	Sándwich de queso fundido	287	32	Apio y tomates uva con hummus	11/110	2/18	Calabacín asado	101	15
Mini zanahorias con aderezo "Ranch"	35/55	8/3	Maíz/choclo/elote asado	107	19	Mini zanahorias con hummus	35/105	8/18	Brócoli sazonado con ajo y hierbas	70	5	Rodajas de pepino con hummus	8/110	2/18
Papas "fritas" al horno	110	17				Judías verdes/habichuelas/ chauchas asadas	50	7				Papas "fritas" al horno	110	17
Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^V Vegano														

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) con queso crema, yogur y fruta, y postre de yogur de frutas y granola. Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela para ver las opciones. Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS MAYO/JUNIO DE 2022

Actualmente, la División de Servicios de Alimentación y Nutrición de MCPS (MCPS Division of Food and Nutrition Services-DFNS) está experimentando el impacto de los problemas nacionales en la cadena de suministro, lo que ha causado cambios repentinos en el menú. DFNS está comprometido a proporcionar comidas nutritivas y de calidad a nuestros estudiantes. A fin de minimizar los efectos de estos cambios, en este momento DFNS está tomando medidas de precaución, incluyendo la optimización de las opciones del menú. Agradecemos su comprensión y paciencia durante este tiempo.

LUNES 5/30/22	MARTES 5/31/22	MÍRCOLES 6/1/22	JUEVES 6/2/22	VIERNES 6/3/22
DESAYUNO				
NO HAY CLASES		CAL CARBOS		CAL CARBOS
	Batido de yogur con galletas graham	260 56	Galleta de avena integral de manzana con canela	280 38
	Jugo de naranja	60 13	Jugo de manzana	60 16
			240 46	480 96
			60 13	60 16
ALMUERZO				
FRUTA Y LECHE ESTÁN DISPONIBLES EN TODAS LAS COMIDAS: FRUTA: Calorías 20-127 Carbos 7-33 LECHE: Calorías 90-120 Carbos 13-20				
NO HAY CLASES		CAL CARBOS		CAL CARBOS
	Pollo a la barbacoa desmenuzado en pan	274 35	Pollo y croquetas de verdura	281 41
	Hamburguesa vegetariana ^V en pan	280 37	Edamame teriyaki ^V con arroz integral	429 70
	Sándwich de pollo picante o regular	340-342 37	Salchicha/perro calien? en pan	270 28
	Pizza redonda de queso o pepperoni ^{+~}	310-355 31	Sándwich de queso fundido	287 32
	Apio y tomates uva con aderezo "ranch"	11/55 2/3	Mini zanahorias con aderezo "ranch"	35/55 8/3
	Maíz/choclo/elote asado	107 19	Judías verdes/habichuelas/chauchas asadas	50 7
				285 46
			393 57	541 76
			320-365 36	340-342 37
			11/110 2/18	381 36
			70 5	101 15
				8/110 2/18
				110 17
Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^VVegano				

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) con queso crema, yogur y fruta, y postre de yogur de frutas y granola. Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela para ver las opciones. Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.