

# MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

# 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	MIÉRCOLES 6/1/22	JUEVES 6/2/22	VIERNES 6/3/22				
<b>DESAYUNO</b>								
<b>NO HAY CLASES</b>	<b>CAL CARBOS</b>		<b>CAL CARBOS</b>		<b>CAL CARBOS</b>		<b>CAL CARBOS</b>	
	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
<b>ALMUERZO</b>								
<b>FRUTA Y LECHE ESTÁN DISPONIBLES EN TODAS LAS COMIDAS:</b>								
FRUTA: Calorías 20-127 Carbos 7-33		LECHE: Calorías 90-120 Carbos 13-20						
<b>NO HAY CLASES</b>	<b>CAL CARBOS</b>		<b>CAL CARBOS</b>		<b>CAL CARBOS</b>		<b>CAL CARBOS</b>	
	Pollo a la barbacoa desmenuzado en pan	274 35	Pollo y croquetas de verdura	281 41	Sloppy Joe en pan	285 46	Submarino de albóndigas~	337 38
	Hamburguesa vegetariana <sup>V</sup> en pan	280 37	Edamame teriyaki <sup>V</sup> con arroz integral	429 70	Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) estilo Buffalo <sup>V</sup> con bollo	393 57	Chili vegano <sup>V</sup> 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		Ensalada de pollo picante	381 36
	Apio y tomates uva con aderezo "ranch"	11/55 2/3	Mini zanahorias con aderezo "ranch"	35/55 8/3	Apio y tomates uva con hummus	11/110 2/18	Calabacín asado	101 15
	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	
<b>Explicación de los símbolos del menú:</b> Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves <sup>V</sup> Vegano								

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de mani/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

# 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 6/6/22		MARTES 6/7/22		MIÉRCOLES 6/8/22		JUEVES 6/9/22		VIERNES 6/10/22						
<b>DESAYUNO</b>														
	<b>CAL</b>	<b>CARBOS</b>		<b>CAL</b>	<b>CARBOS</b>		<b>CAL</b>	<b>CARBOS</b>						
Mini panqueques con miel de maple 97	440		Batido de yogur con galletas graham 56	260		Galleta de avena integral de manzana con canela	280	38	Cereal	240	46			
Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13			
									Waffle belga con miel de maple	480	96			
									Jugo de manzana	60	16			
<b>ALMUERZO</b>														
<b>FRUTA Y LECHE ESTÁN DISPONIBLES EN TODAS LAS COMIDAS:</b> FRUTA: Calorías 20-127 Carbos 7-33 LECHE: Calorías 90-120 Carbos 13-20														
	<b>CAL</b>	<b>CARBOS</b>		<b>CAL</b>	<b>CARBOS</b>		<b>CAL</b>	<b>CARBOS</b>		<b>CAL</b>	<b>CARBOS</b>			
Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) estilo Buffalo <sup>V</sup> con bollo	393	57	Hamburguesa vegetariana <sup>V</sup> en pan	280	37	Sándwich de queso fundido	287	32	Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) estilo Buffalo <sup>V</sup> con bollo	393	57			
Sándwich de pollo picante o regular	340-342	37	Pollo y croquetas de verdura	281	41	Pizza de queso o pepperoni+~	320-365	36	Sándwich de pollo estilo Philly	331				
Ensalada de pollo picante	381	36	Ensalada Chef con bollo	306	11	Ensalada Chef vegano con bollo 306 11			Ensalada de pollo picante	381	36			
<b>0</b> Selección del administrador de la cafetería			<b>0</b> Selección del administrador de la cafetería			<b>0</b> Selección del administrador de la cafetería			<b>0</b> Selección del administrador de la cafetería					
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
<b>Explicación de los símbolos del menú:</b> Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves <sup>V</sup> 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

# 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 6/13/22		MARTES 6/14/22		MIÉRCOLES 6/15/22		JUEVES 6/16/22		VIERNES 6/17/22						
<b>DESAYUNO</b>														
	<b>CAL</b>	<b>CARBOS</b>		<b>CAL</b>	<b>CARBOS</b>		<b>CAL</b>	<b>CARBOS</b>		<b>CAL</b>	<b>CARBOS</b>			
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
<b>ALMUERZO</b>														
<b>FRUTA Y LECHE ESTÁN DISPONIBLES EN TODAS LAS COMIDAS:</b> FRUTA: Calorías 20-127 Carbos 7-33 LECHE: Calorías 90-120 Carbos 13-20														
	<b>CAL</b>	<b>CARBOS</b>		<b>CAL</b>	<b>CARBOS</b>		<b>CAL</b>	<b>CARBOS</b>		<b>CAL</b>	<b>CARBOS</b>			
Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) estilo Buffalo <sup>V</sup> con bollo	393	57	Hamburguesa vegetariana <sup>V</sup> en pan	280	37	Sándwich de queso fundido	287	32	Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) estilo Buffalo <sup>V</sup> con bollo	393	57	Hamburguesa vegetariana <sup>V</sup> en pan	280	37
Sándwich de pollo picante o regular	340-342	37	Pollo y croquetas de verdura	281	41	Pizza de queso o pepperoni+~	320-365	36	Sándwich de pollo picante o regular	340-342	37	Pizza de queso o pepperoni+~	320-365	36
Ensalada de pollo picante	381	36	Ensalada Chef con bollo	306	11	Ensalada Chef vegano con bollo	306	11	Ensalada de pollo picante	381	36	Ensalada Chef con bollo	306	11
<b>0</b> Selección del administrador de la cafetería			<b>0</b> Selección del administrador de la cafetería			<b>0</b> Selección del administrador de la cafetería			<b>0</b> Selección del administrador de la cafetería			<b>0</b> Selección del administrador de la cafetería		
Vegetales surtidos			Vegetales surtidos			Vegetales surtidos			Vegetales surtidos			Vegetales Surtidos		
<b>Explicación de los símbolos del menú:</b> Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves <sup>V</sup> 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.