

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS—NOVIEMBRE 2021

LUNES 11/01/21		MARTES 11/02/21		MIÉRCOLES 11/03/21		JUEVES 11/04/21		VIERNES 11/05/21	
CAL		CAL		DESAYUNO				CAL	
Salchicha de res con maple [~] Sándwich de panqueque ^{GI}	143	Yogur y barra de avena ^{^GIEI}	220	“Jamón” de pavo ⁺ y queso en pan hawaiano ^{GI}	186	NO HAY CLASES		Rollos de canela ^{^GIEI}	232
Jugo de manzana	60	Jugo de naranja	60	Jugo de manzana	60			Jugo de manzana	60
Fruta	29-127	Fruta	29-127	Fruta	29-127			Fruta	29-127
Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120			Leche	90-120
ALMUERZO									
Bocaditos de pollo picante ^{+GI} con espinacas al queso, salsa y panecillo ^{GI}	434	Muslo de pollo ⁺ con puré de papas y panecillo ^{GI}	332-402	Taquitos de carne en tortilla blanda [~] con lechuga y tomates y salsa	365	NO HAY CLASES		Nachos [~] con trozos de tortilla ^{GI} y salsa	422-453
0		0		0				0	
Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets) ^v con panecillo ^{GI}	260	“Hamburguesa” vegetal ^v en pan ^{GI}	330-350	Tazón de energía vegetal ^v	581			“Hamburguesa” vegetal ^v en pan ^{GI}	330-350
Hamburguesa [~] o hamburguesa con queso [~] en pan ^{GI}	270-288	Pizza redonda ^{GI} de queso [^] o pepperoni ⁺	330-350	Barritas crujientes rellenas de queso ^{^GI} con salsa marinara	433			Pizza con la orilla rellena ^{GI} de queso [^] o pepperoni ⁺	320-365
Pizza con la orilla rellena ^{GI} de queso [^] o pepperoni ⁺	320-365	“Hamburguesa” de pollo picante ^{+GI} en pan ^{GI}	400	Salchicha/perrito caliente ⁺ en pan ^{GI}	310			“Hamburguesa” de pollo picante ^{+GI} en pan ^{GI}	400
Sándwich/submarino frío ^{GI}	241-377	Sándwich/submarino frío ^{GI}	241-377	Sándwich/submarino frío ^{GI}	241-377			Sándwich/submarino frío ^{GI}	241-377
Sopa de chili	182	Sopa de tomate	155	Sopa de pollo con cereales antiguos ⁺	149			Sopa de chili	182
Mini zanahorias con aderezo “ranch”	35/55	Papas “fritas” al horno	110	Ensalada César	8/63			Maíz/choclo/elote asada/o	107
Papas sazonadas	140	Ensalada pequeña	19	Papas con corte ondulado	110			Lechuga picada y tomates en trozos	13
Ensalada pequeña	19	Apio y tomates uva con aderezo “ranch”	9/55	Frijoles rancheros	182			Papas sazonadas	140
Fruta	29-127	Fruta	29-127	Fruta	29-127			Fruta	29-127

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) y queso crema con yogur, 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.

Información sobre nutrientes, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ Por favor tenga presente que las calorías calculadas de algunos alimentos principales podrían incluir algún ingrediente que contiene grano integral que tiene entre 70–180 calorías.

Explicación de los símbolos del menú: [~] Carne de res Cal Calorías [□] Envase individual [^] Sin carne [♣] Cacahuete/Maní ^{*} Cerdo ⁺ Ave [^] Vegano ^{GI} = Grano integral

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

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

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS—NOVIEMBRE 2021

LUNES 11/08/21		MARTES 11/09/21		MIÉRCOLES 11/10/21		JUEVES 11/11/21		VIERNES 11/12/21	
CAL		CAL		DESAYUNO		CAL		CAL	
Salchicha de res con maple~ Sándwich de panqueque^{GlEI}	143	Yogur y barra de avena^{^GlEI}	220	“Jamón” de pavo+ y queso en pan hawaiano^{GlEI}	186	Rosquita (mini bagel) con carne y queso^{EIGl-}	235	Rollos de canela^{^GlEI}	232
Jugo de manzana	60	Jugo de naranja	60	Jugo de manzana	60	Jugo de naranja	60	Jugo de manzana	60
Fruta	29-127	Fruta	29-127	Fruta	29-127	Fruta	29-127	Fruta	29-127
Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120
ALMUERZO									
Hamburguesa con queso y tocino~* en pan^{Gl}	380	Macarrones con queso con bocaditos de pollo^{+Gl} y panecillo^{Gl}	437	Bola de masa hervida con pollo y verduras+ arroz de verduras a la sartén^{Gl}	530	Pollo ranchero+ tazón de energía	609	Nachos~ con trozos de tortilla^{Gl} y salsa	422-453
0	0			0	0	0	0		
Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets)^v con panecillo^{Gl}	260	“Hamburguesa” vegetal^v en pan^{Gl}	330-350	Tazón de energía vegetal^v	581	Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets)^v con panecillo^{Gl}	260	“Hamburguesa” vegetal^v en pan^{Gl}	330-350
“Hamburguesa” de pollo picante^{+Gl} en pan^{Gl}	400	Pizza redonda^{Gl} de queso^ o pepperoni*	330-350	Barritas crujientes rellenas de queso^{^Gl} con salsa marinara	433	Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~ en pan^{Gl}	270-288	Pizza con la orilla rellena^{Gl} de queso^ o pepperoni*	320-365
Pizza con la orilla rellena^{Gl} de queso^ o pepperoni*	320-365	Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~ en pan^{Gl}	270-288	Salchicha/perrito caliente+ en pan^{Gl}	310	Pizza redonda^{Gl} de queso^ o pepperoni*	330-350	“Hamburguesa” de pollo picante^{+Gl} en pan^{Gl}	400
Sándwich/submarino frío^{Gl}	241-377	Sándwich/submarino frío^{Gl}	241-377	Sándwich/submarino frío^{Gl}	241-377	Sándwich/submarino frío^{Gl}	241-377	Sándwich/submarino frío^{Gl}	241-377
Sopa de chili	182	Sopa de tomate	155	Sopa de pollo con cereales antiguos*	149	Sopa de calabacín ^v	324	Sopa de chili	182
Mini zanahorias con aderezo “ranch”	35/55	Papas “fritas” al horno	110	Ensalada César	8/63	Papas “fritas” al horno	110	Maíz/choclo/elote asada/o	107
Papas sazonadas	140	Ensalada pequeña	19	Papas con corte ondulado	110	Garbanzos tostados	160	Lechuga picada y tomates en trozos	13
Ensalada pequeña	19	Apio y tomates uva con aderezo “ranch”	9/55	Frijoles rancheros	182	Ensalada pequeña	19	Papas sazonadas	140
Fruta	29-127	Fruta	29-127	Fruta	29-127	Fruta	29-127	Fruta	29-127

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) y queso crema con yogur, 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.

Información sobre nutrientes, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ Por favor tenga presente que las calorías calculadas de algunos alimentos principales podrían incluir algún ingrediente que contiene grano integral que tiene entre 70-180 calorías.

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías [□] Envase individual [^] Sin carne [□] Cacahuete/Maní * Cerdo + Ave ^v Vegano ^{Gl} = Grano integral

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

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

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS—NOVIEMBRE 2021

LUNES 11/15/21		MARTES 11/16/21		MIÉRCOLES 11/17/21		JUEVES 11/18/21		VIERNES 11/19/21	
CAL		CAL		DESAYUNO		CAL		CAL	
Salchicha de res con maple[~]		Yogur y barra de avena^{^GIEI}	220	“Jamón” de pavo⁺ y queso en pan hawaiano^{GIEI}	186	Rosquita (mini bagel) con carne y queso^{EIGI-}	235	Rollos de canela^{^GIEI}	232
Sándwich de panqueque^{GIEI}	143	Jugo de naranja	60	Jugo de manzana	60	Jugo de naranja	60	Jugo de manzana	60
Jugo de manzana	60	Fruta	29-127	Fruta	29-127	Fruta	29-127	Fruta	29-127
Fruta	29-127	Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120
Leche	90-120								
ALMUERZO									
Bocaditos de pollo picante^{+GI} con espinacas al queso, salsa y panecillo^{GI}	434	Muslo de pollo⁺ con puré de papas y panecillo^{GI}	332-402	ESPECIAL DEL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS		Enchiladas de queso cubiertas con salsa de enchiladas[^] y salsa	366	Nachos[~] con trozos de tortilla^{GI} y salsa	422-453
0		0		Pavo asado⁺ con salsa y salsa de arándano agrio y judías verdes/habichuelas/chauchas y relleno y puré de papas	417	0		0	
Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets)^v con panecillo^{GI}	260	“Hamburguesa” vegetal^v en pan^{GI}	330-350	Pizza con la orilla rellena^{GI} de queso[^] o pepperoni⁺	320-365	Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets)^v con panecillo^{GI}	260	“Hamburguesa” vegetal^v en pan^{GI}	330-350
Hamburguesa[~] o hamburguesa con queso[~] en pan^{GI}	270-288	Pizza redonda^{GI} de queso[^] o pepperoni⁺	330-350	Pizza con la orilla rellena^{GI} de queso[^] o pepperoni⁺	310	Hamburguesa[~] o hamburguesa con queso[~] en pan^{GI}	270-288	Pizza con la orilla rellena^{GI} de queso[^] o pepperoni⁺	320-365
Pizza con la orilla rellena^{GI} de queso[^] o pepperoni⁺	320-365	“Hamburguesa” de pollo picante^{+GI} en pan^{GI}	400	Salchicha/perrito caliente⁺ en pan^{GI}	310	Pizza redonda^{GI} de queso[^] o pepperoni⁺	330-350	“Hamburguesa” de pollo picante^{+GI} en pan^{GI}	400
Sándwich/submarino frío^{GI}	241-377	Sándwich/submarino frío^{GI}	241-377	Sándwich/submarino frío^{GI}	241-377	Sándwich/submarino frío^{GI}	241-377	Sándwich/submarino frío^{GI}	241-377
Sopa de chili	182	Sopa de tomate	155	Ensalada pequeña	19	Sopa de calabacín ^v	324	Sopa de chili	182
Mini zanahorias con aderezo “ranch”	35/55	Papas “fritas” al horno	110	Fruta	29-127	Papas “fritas” al horno	110	Maíz/choclo/elote asada/o	107
Papas sazonadas	140	Ensalada pequeña	19			Garbanzos tostados	160	Lechuga picada y tomates en trozos	13
Ensalada pequeña	19	Apio y tomates uva con aderezo “ranch”	9/55			Ensalada pequeña	19	Papas sazonadas	140
Fruta	29-127	Fruta	29-127			Fruta	29-127	Fruta	29-127

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) y queso crema con yogur, 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.

Información sobre nutrientes, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ Por favor tenga presente que las calorías calculadas de algunos alimentos principales podrían incluir algún ingrediente que contiene grano integral que tiene entre 70-180 calorías.

Explicación de los símbolos del menú: [~] Carne de res Cal Calorías [□] Envase individual [^] Sin carne [□] Cacahuete/Maní ^{*} Cerdo ⁺ Ave [^] Vegano ^{GI} = Grano integral

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

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

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS—NOVIEMBRE 2021

LUNES 11/22/21		MARTES 11/23/21		MIÉRCOLES 11/24/21		JUEVES 11/25/21		VIERNES 11/26/21	
CAL		CAL		DESAYUNO					
Salchicha de res con maple[~] Sándwich de panqueque^{GlEI} 143 Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120		Yogur y barra de avena^{^GlEI} 220 Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120		“Jamón” de pavo⁺ y queso en pan hawaiano^{GlEI} 186 Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120		FERIADO		FERIADO	
ALMUERZO									
Hamburguesa con queso y tocino^{~*} en pan^{Gl} 380 0 Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets)^v con panecillo^{Gl} 260 “Hamburguesa” de pollo picante^{+Gl} en pan^{Gl} 400 Pizza con la orilla rellena^{Gl} de queso[^] o pepperoni[*] 320-365 Sándwich/submarino frío^{Gl} 241-377 Sopa de chili 182 Mini zanahorias con aderezo “ranch” 35/55 Papas sazonadas 140 Ensalada pequeña 19 Fruta 29-127		Macarrones con queso con bocaditos de pollo^{+Gl} y panecillo^{Gl} 437 0 “Hamburguesa” vegetal^v en pan^{Gl} 330-350 Pizza redonda^{Gl} de queso[^] o pepperoni[*] 330-350 Hamburguesa[~] o hamburguesa con queso[~] en pan^{Gl} 270-288 Sándwich/submarino frío^{Gl} 241-377 Sopa de tomate 155 Papas “fritas” al horno 110 Ensalada pequeña 19 Apio y tomates uva con aderezo “ranch” 9/55 Fruta 29-127		Bola de masa hervida con pollo y verduras⁺ arroz de verduras a la sartén^{Gl} 530 0 Tazón de energía vegetal^v 581 Barritas crujientes rellenas de queso^{^Gl} con salsa marinara 433 Salchicha/perrito caliente⁺ en pan^{Gl} 310 Sándwich/submarino frío^{Gl} 241-377 Sopa de pollo con cereales antiguos ⁺ 149 Ensalada César 8/63 Papas con corte ondulado 110 Frijoles rancheros 182 Fruta 29-127		FERIADO		FERIADO	

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) y queso crema con yogur, 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.

Información sobre nutrientes, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ Por favor tenga presente que las calorías calculadas de algunos alimentos principales podrían incluir algún ingrediente que contiene grano integral que tiene entre 70–180 calorías.

Explicación de los símbolos del menú: [~] Carne de res ^{Cal} Calorías [□] Envase individual [^] Sin carne [♣] Cacahuete/Maní ^{*} Cerdo ⁺ Ave [∇] Vegano ^{Gl} = Grano integral

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

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

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS—NOVIEMBRE

LUNES 11/29/21		MARTES 11/30/21		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CAL		CAL		DESAYUNO		
Salchicha de res con maple~ Sándwich de panqueque ^{GlEI}	143	Yogur y barra de avena ^{GlEI}	220			
Jugo de manzana	60	Jugo de naranja	60			
Fruta	29-127	Fruta	29-127			
Leche	90-120	Leche	90-120			
ALMUERZO						
Bocaditos de pollo picante ^{Gl} con espinacas al queso, salsa y panecillo ^{Gl}	434	Muslo de pollo ⁺ con puré de papas y panecillo ^{Gl}	332-402			
0		0				
Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) ^v con panecillo ^{Gl}	260	“Hamburguesa” vegetal ^v en pan ^{Gl}	330-350			
Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~ en pan ^{Gl}	270-288	Pizza redonda ^{Gl} de queso^ o pepperoni ⁺	330-350			
Pizza con la orilla rellena ^{Gl} de queso^ o pepperoni ⁺	320-365	“Hamburguesa” de pollo picante ^{+Gl} en pan ^{Gl}	400			
Sándwich/submarino frío ^{Gl}	241-377	Sándwich/submarino frío ^{Gl}	241-377			
Sopa de chili	182	Sopa de tomate	155			
Mini zanahorias con aderezo “ranch”	35/55	Papas “fritas” al horno	110			
Papas sazonadas	140	Ensalada pequeña	19			
Ensalada pequeña	19	Apio y tomates uva con aderezo “ranch”	9/55			
Fruta	29-127	Fruta	29-127			

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) y queso crema con yogur, 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.

Información sobre nutrientes, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ Por favor tenga presente que las calorías calculadas de algunos alimentos principales podrían incluir algún ingrediente que contiene grano integral que tiene entre 70-180 calorías.

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías ^{Gl} Envase individual ⁺ Sin carne ^p Cacahuete/Maní ^{*} Cerdo ^{+ Ave} ^v Vegano ^{Gl} = Grano integral

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

5351.22.ar · 10.21 · DFNS
Esta institución brinda igualdad de
oportunidades en la prestación de servicios.

