

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS—OCTUBRE 2021

LUNES 10/04/21		MARTES 10/05/21		MIÉRCOLES 10/06/21		JUEVES 10/07/21		VIERNES 10/08/21	
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									
Pollo a la naranja estilo mandarín+ con arroz y vegetales ^{Gl}	430	Macarrones con queso con bocaditos de pollo ^{+Gl} y panecillo ^{Gl}	437	Hamburguesa con queso y tocino~* en pan ^{Gl}	380	Pollo ranchero+ tazón de energía	609	Nachos~ con trozos de tortilla ^{Gl} y salsa	422-453
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~ o hamburguesa con queso~ en pan ^{Gl}	270-288	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 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	Salchicha/perrito caliente+ en pan ^{Gl}	310	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	Sándwich/submarino frío ^{Gl}	241-377	Sándwich/submarino frío ^{Gl}	241-377	Sándwich/submarino frío ^{Gl}	241-377
Mini zanahorias	35	Papas “fritas” al horno	110	Ensalada César	8	Papas “fritas” al horno	110	Maíz/choclo/elote asada/o	107
Papas sazonadas	140	Ensalada pequeña	19	Papas con corte ondulado	110	Frijoles rancheros	182	Lechuga picada y tomates en trozos	13
Ensalada pequeña	19	Apio y tomates uva con aderezo “ranch”	9/55	Fruta	29-127	Fruta	29-127	Papas sazonadas	140
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 tostados de queso derretido, hummus, rosca (bagel) 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 El 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.

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

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS—OCTUBRE 2021

LUNES 10/11/21		MARTES 10/12/21		MIÉRCOLES 10/13/21		JUEVES 10/14/21		VIERNES 10/15/21	
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	Sándwich de carne y queso~ estilo “Philly”^{-GI} con cebolla y pimienta, acompañado con aros de cebolla frita^{GI}	440	Pollo estilo sudoeste⁺ tazón de energía	609	Nachos[~] con trozos de tortilla^{GI} y salsa	422-453
0		“Hamburguesa” vegetal^v en pan^{GI}	330-350	0		0		0	
Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets)^v con panecillo^{GI}	260	Pizza redonda^{GI} de queso[^] o pepperoni⁺	330-350	Tazón de energía vegetal^v	581	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	“Hamburguesa” de pollo picante^{+GI} en pan^{GI}	400	Barritas crujientes rellenas de queso^{^GI} con salsa marinara	433	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⁺	320-365	Sándwich/submarino frío^{GI}	241-377	Salchicha/perrito caliente⁺ en pan^{GI}	310	Pizza con la orilla rellena^{GI} de queso[^] o pepperoni⁺	320-365	“Hamburguesa” de pollo picante^{+GI} en pan^{GI}	400
Sándwich/submarino frío^{GI}	241-377	Papas “fritas” al horno	110	Sándwich/submarino frío^{GI}	241-377	Sándwich/submarino frío^{GI}	241-377	Sándwich/submarino frío^{GI}	241-377
Mini zanahorias	35	Ensalada César	8	Ensalada César	8	Papas “fritas” al horno	110	Maíz/choclo/elote asada/o	107
Papas sazonadas	140	Papas con corte ondulado	110	Papas con corte ondulado	110	Garbanzos tostados	160	Lechuga picada y tomates en trozos	13
Ensalada pequeña	19	Frijoles rancheros	182	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 tostados de queso derretido, hummus, rosca (bagel) 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 El Envase individual ^ Sin carne p Cacahuete/Maní * Cerdo + Ave v 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—OCTUBRE 2021

LUNES 10/18/21		MARTES 10/19/21		MIÉRCOLES 10/20/21		JUEVES 10/21/21		VIERNES 10/22/21	
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									
Pollo a la naranja estilo mandarín+ con arroz y vegetales ^{Gl}	430	Macarrones con queso con bocaditos de pollo ^{+Gl} y panecillo ^{Gl}	437	Hamburguesa con queso y tocino* en pan ^{Gl}	380	Pollo ranchero+ tazón de energía	609	Nachos~ con trozos de tortilla ^{Gl} y salsa	422-453
0	0	0	0	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~ o hamburguesa con queso~ en pan ^{Gl}	270-288	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 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	Salchicha/perrito caliente+ en pan ^{Gl}	310	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	Sándwich/submarino frío ^{Gl}	241-377	Sándwich/submarino frío ^{Gl}	241-377	Sándwich/submarino frío ^{Gl}	241-377
Mini zanahorias	35	Papas “fritas” al horno	110	Ensalada César	8	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 tostados de queso derretido, hummus, rosca (bagel) 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 El 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.

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

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS—OCTUBRE 2021

LUNES 10/25/21		MARTES 10/26/21		MIÉRCOLES 10/27/21		JUEVES 10/28/21		VIERNES 10/29/21	
CAL		CAL		DESAYUNO		CAL		CAL	
Salchicha de res con maple~ Sándwich de panqueque^{GI} 143	Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	Yogur y barra de avena^{GI} 220	Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	“Jamón” de pavo+ y queso en pan hawaiano^{GI} 186	Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	Rosquita (mini bagel) con carne y queso^{EI} 235	Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	Rollos de canela^{GI} 232	Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120
ALMUERZO									
Bocaditos de pollo picante^{GI} con espinacas al queso, salsa y panecillo^{GI} 434	0	Muslo de pollo+ con puré de papas y panecillo^{GI} 332	0	Sándwich de carne y queso~ estilo “Philly”^{GI} con cebolla y pimiento, acompañado con aros de cebolla frita^{GI} 440	0	Pollo estilo sudoeste+ tazón de energía 609	0	Nachos~ con trozos de tortilla^{GI} y salsa 422-453	0
Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets)^v con panecillo^{GI} 260	Pizza redonda^{GI} de queso^ o pepperoni+ 330-350	“Hamburguesa” vegetal^v en pan^{GI} 330-350	Tazón de energía vegetal^v 581	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	“Hamburguesa” de pollo picante^{GI} en pan^{GI} 400	Pizza redonda^{GI} de queso^ o pepperoni+ 330-350
Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~ en pan^{GI} 270-288	“Hamburguesa” de pollo picante^{GI} en pan^{GI} 400	Sándwich/submarino frío^{GI} 241-377	Barritas crujientes rellenas de queso^{GI} con salsa marinara 433	Pizza con la orilla rellena^{GI} de queso^ o pepperoni+ 320-365	Sándwich/submarino frío^{GI} 241-377	Sándwich/submarino frío^{GI} 241-377	Sándwich/submarino frío^{GI} 241-377	Sándwich/submarino frío^{GI} 241-377	“Hamburguesa” de pollo picante^{GI} en pan^{GI} 400
Sándwich/submarino frío^{GI} 241-377	Sándwich/submarino frío^{GI} 241-377	Papas “fritas” al horno 110	Salchicha/perrito caliente+ en pan^{GI} 310	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	Sándwich/submarino frío^{GI} 241-377
Mini zanahorias 35	Papas “fritas” al horno 110	Ensalada César 8	Sándwich/submarino frío^{GI} 241-377	Papas “fritas” al horno 110	Ensalada César 8	Papas “fritas” al horno 110	Ensalada César 8	Maíz/choclo/elote asada/o 107	Ensalada César 8
Papas sazonadas 140	Ensalada pequeña 19	Papas con corte ondulado 110	Sándwich/submarino frío^{GI} 241-377	Garbanzos tostados 160	Papas con corte ondulado 110	Garbanzos tostados 160	Papas con corte ondulado 110	Lechuga picada y tomates en trozos 13	Garbanzos tostados 160
Ensalada pequeña 19	Apio y tomates uva con aderezo “ranch” 9/55	Frijoles rancheros 182	Sándwich/submarino frío^{GI} 241-377	Ensalada pequeña 19	Apio y tomates uva con aderezo “ranch” 9/55	Ensalada pequeña 19	Ensalada pequeña 19	Papas sazonadas 140	Ensalada pequeña 19
Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Sándwich/submarino frío^{GI} 241-377	Fruta 29-127	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 tostados de queso derretido, hummus, rosca (bagel) 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 El Envase individual ^ Sin carne p Cacahuete/Maní * Cerdo + Ave v Vegano GI = Grano integral

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

