

**CAFÉ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS**

2018-2019

**OPCIONES PRINCIPALES**

El menú diario puede incluir algunas de las siguientes opciones.

<b>LUNES</b>	CAL	COMPONENTES
Pollo al Curry+ con Arroz Integral	326	G, P
Hamburguesa con Queso y Tocino*~ en Pan "Pretzel" de GI	551	G, P
Pizza Redonda de GI de Queso^ o Pepperoni+	330-350	G, P
Bocaditos (GI) de Pollo Picante o Regular+ con Bollo de GI	307-320	G, P
Hamburguesa~ con o sin Queso en Bollo de GI	270-288	G, P
"Hamburguesa" de Pollo+ (GI) en Bollo de GI	400	G, P
Trocitos (Nuggets) (GI) de Pollo+ con Bollo de GI	329	G, P

**MARTES**

Combo de Macarrones con Queso y Bollo de GI	339-378	G, P
Tacos de Res Coreanos Estilo Callejero~ con Ensalada de Brócoli Picado (En Tazón)8}	385	G, P, V
Pizza "Amantes de las Carnes" (GI)	349-370	G, P
Barritas Crocantes de Queso (GI)^ con Salsa Marinara	433	G, P, V
Quesadilla (GI) de Queso a la Parrilla^	243	G, P
"Hamburguesa" de Pollo Picante (GI)+ en Bollo de GI	341	G, P
Emparedado Estilo "Club"*+ de Pollo Picante en Panecillo "Pretzel" de GI	409	G, P

**MIÉRCOLES**

Tacos Mini de Pollo en Tortilla Blanda+	305	G, P, V
Enchiladas de Queso^	341	G, P
Chorizo+ Queso Fundido con "Chucharaditas" de GI	358	G, P
Bocaditos (GI) de Pollo Picante o Regular+ con Bollo de GI	307-320	G, P
Hamburguesa con Queso~ en Bollo de GI o Perrito Caliente/Pancho+ en Bollo de GI	310-312	G, P
"Hamburguesa" de Pollo+ (GI) en Bollo de GI	400	G, P
Trocitos (Nuggets) (GI) de Pollo+ con Bollo de GI	329	G, P

**JUEVES**

Emparedado de Carne y Queso~ Estilo "Philly" con Cebolla y Pimiento	440	G, P, V
Bocaditos (GI) de Pollo Picante o Regular+ con Panecillo de GI	440	G, P, V
Salsa Cremosa de Espinaca con "Chucharaditas" de GI	449	G, P, V
Pizza "Amantes de las Carnes" (GI)	349-370	G, P
Barritas Crocantes de Queso (GI)^ con Salsa Marinara	433	G, P, V
Quesadilla (GI) de Queso a la Parrilla^	243	G, P
"Hamburguesa" de Pollo Picante (GI)+ en Bollo de GI	341	G, P
Emparedado Estilo "Club"*+ de Pollo en Panecillo "Pretzel" de GI	468	G, P

**VIERNES**

Nachos~ con Salsa de Queso	422-453	G, P
Pan Plano+* con Pollo y Tocino y Aderezo "Ranch"	455	G, P
Pizza Redonda de GI de Queso^ o Pepperoni+	330-350	G, P
Bocaditos (GI) de Pollo Picante o Regular+ con Bollo de GI	307-320	G, P
Hamburguesa~ con o sin Queso en Bollo de GI	270-288	G, P
"Hamburguesa" de Pollo+ (GI) en Bollo de GI	400	G, P
Trocitos (Nuggets) (GI) de Pollo+ con Bollo de GI	329	G, P

**SOPA**

	CAL	COMPONENTES
Pollo+ con Granos Antiguos y Vegetales	143	G, P, V
Brócoli y Queso	205	P, V
Chili	193	P, V

**SIN CARNE**

Hummus para Llevar y Queso^ con Galletas Redondas de GI	380	G, P
Hummus para Llevar^ con Galletas Redondas	440	G, P
Yogur y Rosca de Pan "Bagel" de GI para Llevar, con Queso Crema	376	G, P
Parfait^ de GI Grande con Frutas y Yogur para Llevar	438-489	G, P, F
Emparedado de Mantequilla de Maní/Cacahuete y Jalea^P	550	G, P
Quesadilla (GI) de Queso a la Parrilla^	243	G, P

**EMPAREDADOS FRÍOS**

TODOS LOS SUBMARINOS Y EMPAREDADOS CLÁSICOS ESTÁN HECHOS EN PAN INTEGRAL (GI)

Submarino de Fiambres+	292	G, P
"Jamón" de Pollo+ y Queso	286	G, P
Submarino de Jamón y Queso*	315	G, P
Submarino de Vegetales y Queso Suizo^	252	G, P, V
Ensalada de Huevo^	342	G, P
Jamón*	242	G, P
Jamón* Queso	244	G, P
Pavo+	241	G, P
Pavo+ Ensalada	375	G, P

**ENSALADAS PRINCIPALES**

Ensalada César con Pollo+	324	G, P, V
Ensalada Mediterránea Vegana^	471	G, P, V
Ensalada de Pollo Picante (GI)+	210	G, P, V
Ensalada de Taco~	429	G, P, V
Ensalada Vegetariana^ (Huevo/Queso)	366	G, P, V

**FRUTAS + VEGETALES** todo F o V

Mini Zanahorias	30	Hummus	202
Ensalada César Pequeña	92	Salsa Marinara	64
Frutas Secas	110-127	Lechuga Picada y	
Fruta Fresca	30-90	Tomates en Trozos	13
Copa de Frutas	50-80	Papas	74-140
Jugo de Frutas	55-60	Salsa	5-45
Sorbete de Fruta	77	Garbanzos Tostados	160
Vegetales Frescos	20-25	Ensalada Pequeña	19

**GRANOS** todo G

Tostados de Pan Pita (GI)	160	Galletas Redondas de GI	200
Pan "Pretzel" de GI	160	"Cucharaditas" de GI	110
Arroz Integral	103		

**PRECIOS DEL ALMUERZO**

Precio Regular	\$2.80	Precio Reducido	\$.40
----------------	--------	-----------------	-------

La comida incluye un plato principal, surtido de frutas, vegetales y leche.

Información sobre Nutrientes y Alérgenos disponible en:

[www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/#Allergen](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/#Allergen)

Las comidas escolares cumplen con las normas de nutrición establecidas por United States Department of Agriculture para el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (National School Lunch Program).

El menú está sujeto a cambios.

Explicación de los Símbolos del Menú: ~ = Carne de Res ^ = Sin Carne P = Maní/Cacahuete + = Avena \* = Cerdo/Puerco V = Vegetariano GI = Grano Integral

