

COMIDAS DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS—MAYO 2021

LUNES 5/3/21		MARTES 5/4/21 + 5/5/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS MIÉRCOLES		JUEVES 5/6/21		VIERNES 5/7/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL		CAL	
DESAYUNO							
Panecillo de canela^{^GI} 232	Barra de frambuesas^{^GI} 231	Rosca “bagel”^{GI} con queso crema[^] 130/70	Cheerios™ de multigranos^{^GI} 100	Panecillo de canela^{^ GI} 232	Arrollado de huevo y queso^{^GI EI} 180	Panqueques^{^GI} 210-220	
Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	
ALMUERZO							
Emparedado de “jamón” de pollo⁺ y queso^{GI EI} 350	“Hamburguesa” de pollo^{^GI} 340	Pasta “Cavatappi” (espirales) con queso^{GI^} 428	Tazón de pollo ranchero^{^GI} 575	Medialuna (croissant) de pavita⁺ y queso^{GI} 331	Submarino de albóndigas^{-GI} 337	Muslo de pollo^{^GI} con papas “fritas” al horno 330	
0	Apio con aderezo “ranch” 2/55	Jugo de vegetales 40	0	0	0	Galletita ^{GI} 194	
Hamburguesa⁻ en bollo^{GI} 319	Duraznos/melocotones 53	Manzana en rodajas 30	Pollo a la naranja estilo mandarín⁺ con arroz y vegetales^{GI} 430	Pizza^{^GI EI} 336	Perrito caliente/pancho de pavo⁺ en bollo^{GI} 260	Pasas de uva 127	
0	Leche 90-120	Leche 90-120	Garbanzos tostados 160	Mini zanahorias 35	Tacita de salsa marinara 45	Leche 90-120	
Hamburguesa con queso⁻ en bollo^{GI} 337			Sorbete de fruta 77	Fruta fresca 30-96	Ensalada de frutas 68		
Tomates uva con aderezo “ranch” 9/55			Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120		
Tacita de puré de manzana 50							
Leche 90-120							
CENA							
Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea^{PGI} 631	Barritas trenzadas de arándano^{^GI} 380	Emparedado de “jamón” de pavita⁺ y de pavita⁺ y queso^{GI EI} 222	Tacita de hummus[^] con galletas de queso^{GI} 320				
0	0	Garbanzos tostados 160	Mini zanahorias 35				
Emparedado tostado de queso derretido^{^GI EI} 280	Barritas de queso y “pretzel”^{^GI EI} 118/140	Pasas de uva 127	Duraznos/melocotones 53				
Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido^{GI} 330	Mini zanahorias 35	Leche 90-120	Leche 90-120				
Jugo de vegetales 40	Fruta fresca 30-96						
Pasas de arándano 110	Leche 90-120						
Leche 90-120							
MERIENDA							
Kit de merienda^{GI} 200	Galletas de queso^{GI} 100	Tazón de cereales^{GI} 100	Galletas Graham^{GI} 120				
	Jugo Capri Sun [®] 80	Leche 90-120	Leche 90-120				

Proceso en línea para solicitar recursos de asistencia alimentaria disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Los residentes que busquen información sobre recursos de asistencia alimentaria pueden ahora solicitar ayuda completando un simple formulario en línea. Disponible en siete idiomas (inglés, español, amárico, coreano, chino, francés y vietnamita), el formulario es revisado por un especialista de recursos capacitado, y los residentes reciben una llamada telefónica de retorno dentro de un día hábil. El especialista determinará las necesidades alimentarias individuales del residente y le ayudará a localizar asistencia alimentaria en su comunidad. No se necesita información de identificación personal para obtener ayuda. Hay información disponible sobre centros de distribución de alimentos gratuitos, entrega de comidas y comestibles gratuitos, cupones de alimentos (SNAP), proveedores locales de asistencia alimentaria y otros recursos en el Condado de Montgomery. Los residentes también pueden llamar al 311 y preguntar por el Centro de Llamadas de Acceso a Alimentos para obtener ayuda con sus necesidades alimentarias.

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías El Envase individual
[^] Sin carne ^p Maní/Cacahuete ^{*} Cerdo/Puerco ⁺ Ave ^v Vegetariano ^{GI} Grano Integral

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas): Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete[™] y rosca “bagel”^{™GI} · hummus ⁰ barritas de queso [^] · “pretzel” blando^{GI} · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

COMIDAS DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS—MAYO 2021

LUNES 5/10/21		MARTES 5/11/21 + 5/12/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS MIÉRCOLES		JUEVES 5/13/21		VIERNES 5/14/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL		CAL	
DESAYUNO				DESAYUNO			
Panecillo de canela^{^GI} 232	Barra de frambuesas^{^GI} 231	Rosca “bagel”^{GI} con queso crema[^] 130/70	NO HAY CLASES	Cheerios™ de multigranos^{^GI} 100	Salchicha de res[~] y rosca “mini bagel” de queso^{GI EI} 235	Panqueques^{^GI} 210-220	
Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60		Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120		Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	
ALMUERZO				ALMUERZO			
Medialuna (croissant) de pavita⁺ y queso^{GI} 331	“Hamburguesa” de pollo^{^GI} 340	Paquete de proteínas^{^GI} 392	NO HAY CLASES	Tazón de pollo ranchero^{^GI} 575	Nachos[~] con salsa de queso 364	Queso crocante^{^GI} 420	
0	Apio con aderezo “ranch” 2/55	0		0	Chips de tortilla estilo cucharita ^{GI} 110	Tacita de salsa marinara 45	
Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets) con panecillo^{GI} 333	Sorbete de fruta 77	Pizza^{^GI EI} 336		Pollo a la tailandesa con dulce⁺ con arroz integral y vegetales^{GI} 378	Maíz/choclo/elote 66	Pasas de arándano 110	
Chips de tortilla estilo cucharita ^{GI} 110	Leche 90-120	Mini zanahorias 35		Jugo de vegetales 40	Duraznos/melocotones 53	Leche 90-120	
0		Manzana en rodajas 30		Fruta fresca 30-96	Leche 90-120		
Galletita ^{GI} 194		Leche 90-120		Leche 90-120			
Tacita de salsa 25							
Ensalada de frutas 68							
Leche 90-120							
CENA				CENA			
Emparedado de mantequilla de mani/cacahuete y jalea^{GI} 631	Emparedado de “jamón” de pavita⁺ y de pavita⁺ y queso^{GI EI} 222	Yogur[^] con granola^{GI} 180/220	NO HAY CLASES				
0	Jugo de vegetales 40	Jugo de vegetales 40					
Emparedado tostado de queso derretido^{^GI EI} 280	Garbanzos tostados 160	Fruta fresca 30-96					
Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido^{GI} 330	Ensalada de frutas 68	Leche 90-120					
Jugo de vegetales 40	Leche 90-120						
Pasas de arándano 110							
Leche 90-120							
MERIENDA				MERIENDA			
Kit de merienda^{GI} 200	Galletas Graham^{GI} 120	Tazón de cereales^{GI} 100	NO HAY CLASES				
	Jugo Capri Sun [®] 80	Leche 90-120					

Proceso en línea para solicitar recursos de asistencia alimentaria disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Los residentes que busquen información sobre recursos de asistencia alimentaria pueden ahora solicitar ayuda completando un simple formulario en línea. Disponible en siete idiomas (inglés, español, amárico, coreano, chino, francés y vietnamita), el formulario es revisado por un especialista de recursos capacitado, y los residentes reciben una llamada telefónica de retorno dentro de un día hábil. El especialista determinará las necesidades alimentarias individuales del residente y le ayudará a localizar asistencia alimentaria en su comunidad. No se necesita información de identificación personal para obtener ayuda. Hay información disponible sobre centros de distribución de alimentos gratuitos, entrega de comidas y comestibles gratuitos, cupones de alimentos (SNAP), proveedores locales de asistencia alimentaria y otros recursos en el Condado de Montgomery. Los residentes también pueden llamar al 311 y preguntar por el Centro de Llamadas de Acceso a Alimentos para obtener ayuda con sus necesidades alimentarias.

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías El Envase individual
[^] Sin carne ^p Maní/Cacahuete ^{*} Cerdo/Puerco ⁺ Ave ^v Vegetariano ^{GI} Grano Integral

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas): Emparedado de mantequilla de mani/cacahuete[™] y rosca “bagel”^{GI} · hummus 0 ⁰ barritas de queso [^] · “pretzel” blando^{GI} · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

COMIDAS DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS—MAYO 2021

LUNES 5/17/21		MARTES 5/18/21 + 5/19/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS MIÉRCOLES		JUEVES 5/20/21		VIERNES 5/21/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL		CAL	
DESAYUNO							
Panecillo de canela^{^GI} 232	Barra de frambuesas^{^GI} 231	Rosca “bagel”^{GI} con queso crema[^] 130/70	Cheerios™ de multigranos^{^GI} 100	Panecillo de canela^{^GI} 232	Panqueques^{^GI} 210-220	Arrollado de huevo y queso^{^GI EI} 180	
Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	
ALMUERZO							
Emparedado de “jamón” de pollo⁺ y queso^{GI EI} 350	“Hamburguesa” de pollo^{^GI} 340	Pasta “Cavatappi” (espirales) con queso^{GI^} 428	Tazón de pollo ranchero^{^GI} 575	Paquete de proteínas^{^GI} 392	Submarino de albóndigas^{-GI} 337	Muslo de pollo^{^GI} con papas “fritas” al horno 330	
0	Apio con aderezo “ranch” 2/55	Tacita de salsa marinara 45	0	Pizza^{^GI EI} 336	0	Galletita ^{GI} 194	
Hamburguesa[~] en bollo^{GI} 319	Manzana en rodajas 30	Duraznos/melocotones 53	Pollo a la tailandesa con chile dulce⁺ con arroz integral y vegetales^{GI} 378	Mini zanahorias 35	Perrito caliente/pancho de pavo⁺ en bollo^{GI} 260	Pasas de uva 127¢	
0	Leche 90-120	Leche 90-120	Jugo de vegetales 40	Manzana en rodajas 30	Tacita de salsa marinara 45	Leche 90-120	
Hamburguesa con queso[~] en bollo^{GI} 337			Tacita de puré de manzana 50	Leche 90-120	Ensalada de frutas 68		
Tomates uva con aderezo “ranch” 9/55			Leche 90-120		Leche 90-120		
Sorbete de fruta 77							
Leche 90-120							
CENA							
Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea^{PGI} 631	Tacita de hummus[^] con galletas de queso^{GI} 320	Emparedado de “jamón” de pavita⁺ y queso^{GI EI} 227-280	Emparedado tostado de queso derretido^{^GI EI} 280				
0	Mini zanahorias 35	Duraznos/melocotones 53	Tacita de salsa marinara 4				
Emparedado tostado de queso derretido^{^GI EI} 280	Ensalada de frutas 68	Fruta fresca 30-96	Duraznos/melocotones 53				
Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido^{GI} 330	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120				
Jugo de vegetales 40							
Frutas secas mixtas 120							
Leche 90-120							
MERIENDA							
Kit de merienda^{GI} 200	Tazón de cereales^{GI} 100	Galletas de queso^{GI} 100	Galletas Graham^{GI} 120				
	Leche 90-120	Jugo Capri Sun [®] 80	Leche 90-120				

Proceso en línea para solicitar recursos de asistencia alimentaria disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Los residentes que busquen información sobre recursos de asistencia alimentaria pueden ahora solicitar ayuda completando un simple formulario en línea. Disponible en siete idiomas (inglés, español, amárico, coreano, chino, francés y vietnamita), el formulario es revisado por un especialista de recursos capacitado, y los residentes reciben una llamada telefónica de retorno dentro de un día hábil. El especialista determinará las necesidades alimentarias individuales del residente y le ayudará a localizar asistencia alimentaria en su comunidad. No se necesita información de identificación personal para obtener ayuda. Hay información disponible sobre centros de distribución de alimentos gratuitos, entrega de comidas y comestibles gratuitos, cupones de alimentos (SNAP), proveedores locales de asistencia alimentaria y otros recursos en el Condado de Montgomery. Los residentes también pueden llamar al 311 y preguntar por el Centro de Llamadas de Acceso a Alimentos para obtener ayuda con sus necesidades alimentarias.

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías El Envase individual
[^] Sin carne ^p Maní/Cacahuete ^{*} Cerdo/Puerco ⁺ Ave ^v Vegetariano ^{GI} Grano Integral

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas): Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete^m y rosca “bagel”^{GI} · hummus ⁰ barritas de queso [^] · “pretzel” blando^{GI} · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

COMIDAS DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS—MAYO 2021

LUNES 5/24/21		MARTES 5/25/21 + 5/26/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS MIÉRCOLES		JUEVES 5/27/21		VIERNES 5/28/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL		CAL	
DESAYUNO							
Panecillo de canela^{GI} 232	Barra de frambuesas^{GI} 231	Rosca “bagel”^{GI} con queso crema^A 130/70	Cheerios™ de multigranos^{GI} 100	Panecillo de canela^{GI} 232	Salchicha de res[~] y rosca “mini bagel” de queso^{GI EI} 235	Arrollado de huevo y queso^{GI EI} 180	
Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	
ALMUERZO							
Medialuna (croissant) de pavita⁺ y queso^{GI} 331	“Hamburguesa” de pollo^{GI} 340	Pollo⁺ y croquetas de verdura^{GI} 240	Tazón de pollo ranchero^{GI} 575	Paquete de proteínas^{GI} 392	Nachos[~] con salsa de queso 364	Queso crocante^{GI} 420	
0	Apio con aderezo “ranch” 2/55	Brócolis 15	0	0	Chips de tortilla estilo cucharita ^{GI} 110	Tacita de salsa marinara 45	
Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets) con panecillo^{GI} 333	Sorbete de fruta 77	Frutas secas mixtas 120	Pollo a la tailandesa con chile dulce* con arroz integral y vegetales^{GI} 378	Pizza^{GI EI} 336	Maíz/choclo/elote 66	Pasas de arándano 110	
Chips de tortilla estilo cucharita ^{GI} 110	Leche 90-120	Leche 90-120	Jugo de vegetales 40	Mini zanahorias 35	Duraznos/melocotones 53	Leche 90-120	
Galletita ^{GI} 194			Manzana en rodajas 30	Fruta fresca 30-96	Leche 90-120		
Tacita de salsa 25			Leche 90-120	Leche 90-120			
Leche 90-120							
CENA							
Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea^{GI} 631	Barritas trenzadas de arándano^{GI} 380	Emparedado de “jamón” de pavita⁺ y queso^{GI EI} 350	Pizza^{GI EI} 359				
0	0	Mini zanahorias 35	Tacita de salsa marinara 45				
Emparedado tostado de queso derretido^{GI EI} 280	Barritas de queso y “pretzel”^{GI EI} 118/140	Fruta fresca 30-96	Ensalada de frutas 68				
Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido^{GI} 330	Jugo de vegetales 40	Leche 90-120	Leche 90-120				
Mini zanahorias 35	Duraznos/melocotones 53						
Pasas de arándano 110	Leche 90-120						
Leche 90-120							
MERIENDA							
Kit de merienda^{GI} 200	Chips de tortilla estilo cucharita^{GI} 110	Tazón de cereales^{GI} 100	Galletas Graham^{GI} 120				
	Jugo Capri Sun [®] 80	Leche 90-120	Leche 90-120				

Proceso en línea para solicitar recursos de asistencia alimentaria disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Los residentes que busquen información sobre recursos de asistencia alimentaria pueden ahora solicitar ayuda completando un simple formulario en línea. Disponible en siete idiomas (inglés, español, amárico, coreano, chino, francés y vietnamita), el formulario es revisado por un especialista de recursos capacitado, y los residentes reciben una llamada telefónica de retorno dentro de un día hábil. El especialista determinará las necesidades alimentarias individuales del residente y le ayudará a localizar asistencia alimentaria en su comunidad. No se necesita información de identificación personal para obtener ayuda. Hay información disponible sobre centros de distribución de alimentos gratuitos, entrega de comidas y comestibles gratuitos, cupones de alimentos (SNAP), proveedores locales de asistencia alimentaria y otros recursos en el Condado de Montgomery. Los residentes también pueden llamar al 311 y preguntar por el Centro de Llamadas de Acceso a Alimentos para obtener ayuda con sus necesidades alimentarias.

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Calorías El Envase individual
^A Sin carne ^p Maní/Cacahuete ^{*} Cerdo/Puerco ⁺ Aves ^v Vegetariano ^{GI} Grano Integral

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas): Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete^m y rosca “bagel”^{GI} · hummus 0 barritas de queso ^A · “pretzel” blando^{GI} · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.