

# MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS—AGOSTO/SEPTIEMBRE 2021

LUNES 8/30/21		MARTES 8/31/21		MIÉRCOLES 9/1/21		JUEVES 9/2/21		VIERNES 9/3/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL		DESAYUNO		CAL	
<b>Salchicha de res con maple~ Sándwich de panqueque<sup>^GIEI</sup></b> <b>143</b>	<b>Yogur y barra de avena<sup>^GIEI</sup></b> <b>220</b>	<b>“Jamón” de pavo+ y queso en pan hawaiano<sup>GIEI</sup></b> <b>186</b>	<b>Rosquita (mini bagel) con carne y queso<sup>EIGI~</sup></b> <b>235</b>	<b>Rollos de canela<sup>^GIEI</sup></b> <b>232</b>	<b>Panqueques<sup>^GI</sup></b> <b>210</b>	<b>Rosquita (mini bagel) de canela<sup>^GIEI</sup></b> <b>240</b>	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60
Jugo de manzana 60	Fruta 29-127	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Jugo de manzana 60	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127
Fruta 29-127	Leche 90-120	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		Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120					Leche 90-120
ALMUERZO									
<b>Pollo a la naranja estilo mandarín+ con arroz y vegetales<sup>GI</sup></b> <b>430</b>	<b>Macarrones con queso con bocaditos de pollo<sup>+GI</sup> y panecillo<sup>GI</sup></b> <b>437</b>	<b>Hamburguesa con queso y tocino~ en pan de pretzel<sup>GI</sup></b> <b>551</b>	<b>Pollo ranchero+ tazón de energía</b> <b>681</b>	<b>Nachos~ con salsa de queso y salsa de tomate</b> <b>422-453</b>	<b>Submarino de albóndigas<sup>-GI</sup></b> <b>337</b>	<b>Costilla de res con BBQ~ sándwich<sup>GIEI</sup></b> <b>282</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	Jugo de vegetales 40	Mini zanahorias 35	<b>Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets)<sup>+</sup> con panecillo<sup>GI</sup></b> <b>260</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup></b> <b>241-377</b>	Tacita de salsa marinara 45
<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup></b> <b>241-377</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup></b> <b>241-377</b>	<b>Barritas crujientes rellenas de queso<sup>^GI</sup> con salsa marinara</b> <b>433</b>	<b>Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets)<sup>+</sup> con panecillo<sup>GI</sup></b> <b>260</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup></b> <b>241-377</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup></b> <b>241-377</b>	<b>Jugo de vegetales</b> <b>40</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup></b> <b>241-377</b>	<b>Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~ en pan<sup>GI</sup></b> <b>270-288</b>	<b>Jugo de vegetales</b> <b>40</b>
<b>“Hamburguesa” de pollo picante<sup>+GI</sup> en pan<sup>GI</sup></b> <b>400</b>	<b>Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~ en pan<sup>GI</sup></b> <b>270-288</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup></b> <b>241-377</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup></b> <b>241-377</b>	<b>Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~ en pan<sup>GI</sup></b> <b>270-288</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup></b> <b>241-377</b>	<b>Tacita de salsa marinara</b> <b>45</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup></b> <b>241-377</b>	<b>Pizza redonda<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni<sup>+</sup></b> <b>330-350</b>	<b>Ensalada pequeña</b> <b>19</b>
<b>Pizza con la orilla rellena<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni<sup>+</sup></b> <b>320-365</b>	<b>Pizza redonda<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni<sup>+</sup></b> <b>330-350</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup></b> <b>241-377</b>	<b>Pizza redonda<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni<sup>+</sup></b> <b>330-350</b>	<b>Pizza con la orilla rellena<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni<sup>+</sup></b> <b>320-365</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup></b> <b>241-377</b>	<b>Ensalada pequeña</b> <b>19</b>	<b>“Hamburguesa” vegetal<sup>^</sup> en pan<sup>GI</sup></b> <b>330-350</b>	<b>Pizza con la orilla rellena<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni<sup>+</sup></b> <b>320-365</b>	<b>Fruta</b> <b>29-127</b>
<b>“Hamburguesa” vegetal<sup>^</sup> en pan<sup>GI</sup></b> <b>330-350</b>	<b>“Hamburguesa” vegetal<sup>^</sup> en pan<sup>GI</sup></b> <b>330-350</b>	<b>Salchicha/perrito caliente<sup>+</sup> en pan<sup>GI</sup></b> <b>310</b>	<b>“Hamburguesa” de pollo picante<sup>+GI</sup> en pan<sup>GI</sup></b> <b>400</b>	<b>“Hamburguesa” vegetal<sup>^</sup> en pan<sup>GI</sup></b> <b>330-350</b>	<b>Salchicha/perrito caliente<sup>+</sup> en pan<sup>GI</sup></b> <b>310</b>	<b>Fruta</b> <b>29-127</b>	<b>Maíz/choclo/elote asada/o</b> <b>107</b>	<b>“Hamburguesa” vegetal<sup>^</sup> en pan<sup>GI</sup></b> <b>330-350</b>	<b>Fruta</b> <b>29-127</b>
<b>Pizza con la orilla rellena<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni<sup>+</sup></b> <b>320-365</b>	<b>Pizza redonda<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni<sup>+</sup></b> <b>330-350</b>	<b>Tazón de energía vegetal<sup>^</sup></b> <b>581</b>	<b>“Hamburguesa” de pollo picante<sup>+GI</sup> en pan<sup>GI</sup></b> <b>400</b>	<b>Maíz/choclo/elote asada/o</b> <b>107</b>	<b>Tazón de energía vegetal<sup>^</sup></b> <b>581</b>	<b>Papas “fritas” al horno</b> <b>110</b>	<b>Lechuga picada y tomates en trozos</b> <b>13</b>	<b>Ensalada pequeña</b> <b>19</b>	<b>Fruta</b> <b>29-127</b>
<b>Ensalada pequeña</b> <b>19</b>	<b>Ensalada pequeña</b> <b>19</b>	<b>Ensalada César</b> <b>8</b>	<b>Papas “fritas” al horno</b> <b>110</b>	<b>Papas “fritas” al horno</b> <b>110</b>	<b>Ensalada César</b> <b>8</b>	<b>Garbanzos tostados</b> <b>160</b>	<b>Papas sazonadas</b> <b>140</b>	<b>Fruta</b> <b>29-127</b>	
<b>Fruta</b> <b>29-127</b>	<b>Fruta</b> <b>29-127</b>	<b>Papas con corte ondulado</b> <b>110</b>	<b>Garbanzos tostados</b> <b>160</b>	<b>Garbanzos tostados</b> <b>160</b>	<b>Papas con corte ondulado</b> <b>110</b>	<b>Ensalada pequeña</b> <b>19</b>	<b>Fruta</b> <b>29-127</b>		
		<b>Frijoles rancheros</b> <b>182</b>	<b>Ensalada pequeña</b> <b>19</b>	<b>Ensalada pequeña</b> <b>19</b>	<b>Frijoles rancheros</b> <b>182</b>	<b>Fruta</b> <b>29-127</b>			
		<b>Fruta</b> <b>29-127</b>	<b>Fruta</b> <b>29-127</b>	<b>Fruta</b> <b>29-127</b>	<b>Fruta</b> <b>29-127</b>				

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir emparedados de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, emparedados tostados de queso derretido, hummus, rosca (bagel) con yogur y postre helado 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/](http://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 <sup>EI</sup> Envase individual <sup>^</sup> Sin carne <sup>P</sup> Cacahuete/Maní <sup>+</sup> Cerdo <sup>A</sup> Ave <sup>V</sup> Vegano <sup>GI</sup> = 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—SEPTIEMBRE 2021

LUNES 9/6/21	MARTES 9/7/21	MIÉRCOLES 9/8/21	JUEVES 9/9/21	VIERNES 9/10/21	NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
<b>DESAYUNO</b>						
FERIADO	NO HAY CLASES	<b>“Jamón” de pavo* y queso en pan hawaiano<sup>GI EI</sup> 186</b> Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	<b>Rosquita (mini bagel) con carne y queso<sup>EI GI</sup> 235</b> Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	<b>Rollos de canela<sup>GI EI</sup> 232</b> Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	<b>Panqueques<sup>GI</sup> 210</b> Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	<b>Rosquita (mini bagel) de canela<sup>GI EI</sup> 240</b> Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120
<b>ALMUERZO</b>						
FERIADO	NO HAY CLASES	<b>Sándwich de carne y queso~ estilo “Philly”~<sup>GI</sup> con cebolla y pimiento, acompañado con aros de cebolla frita<sup>GI</sup> 440</b> <b>0</b> Barritas crujientes rellenas de queso <sup>GI</sup> con salsa marinara 433 <b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b> <b>Salchicha/perrito caliente* en pan<sup>GI</sup> 310</b> <b>Tazón de energía vegetal<sup>GI</sup> 581</b> Ensalada César 8 Papas con corte ondulado 110 Frijoles rancheros 182 Fruta 29-127	<b>Pollo estilo sudoeste* tazón de energía 609</b> <b>0</b> Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets) <sup>GI</sup> con panecillo <sup>GI</sup> 260 <b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b> <b>Pizza redonda<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni* 330-350</b> <b>“Hamburguesa” de pollo picante<sup>GI</sup> en pan<sup>GI</sup> 400</b> Papas “fritas” al horno 110 Garbanzos tostados 160 Ensalada pequeña 19 Fruta 29-127	<b>Pollo a la tailandesa con chile dulce* con arroz integral y vegetales<sup>GI</sup> 326</b> <b>0</b> <b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b> <b>Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~ en pan<sup>GI</sup> 270-288</b> <b>Pizza con la orilla rellena<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni* 320-365</b> <b>“Hamburguesa” vegetal<sup>GI</sup> en pan<sup>GI</sup> 330-350</b> Maíz/choclo/elote asada/o 107 Lechuga picada y tomates en trozos 13 Papas sazonadas 140 Fruta 29-127	<b>Pasta “Cavatappi” (estilo espiral) con queso<sup>GI</sup> 428</b> Tacita de salsa marinara 45 Ensalada pequeña 19 Fruta 29-127	<b>Taquitos de carne<sup>GI</sup> 327</b> Maíz/choclo/elote asada/o 107 Lechuga picada y tomates en trozos 13 Fruta 29-127

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir emparedados de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, emparedados tostados de queso derretido, hummus, rosca (bagel) con yogur y postre helado 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/](http://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 EI 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—SEPTIEMBRE 2021

LUNES 9/13/21		MARTES 9/14/21		MIÉRCOLES 9/15/21		JUEVES 9/16/21		VIERNES 9/17/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS			
CAL		CAL		CAL		DESAYUNO		CAL			
<b>Salchicha de res con maple~ Sándwich de panqueque<sup>^GIEI</sup> 143</b>		<b>Yogur y barra de avena<sup>^GIEI</sup> 220</b>		<b>“Jamón” de pavo+ y queso en pan hawaiano<sup>GIEI</sup> 186</b>		NO HAY CLASES		<b>Rollos de canela<sup>^GIEI</sup> 232</b>			
Jugo de manzana 60	Fruta 29-127	Jugo de naranja 60	Fruta 29-127	Jugo de manzana 60	Fruta 29-127			Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60		
Leche 90-120		Leche 90-120		Leche 90-120				Fruta 29-127	Fruta 29-127		
								Leche 90-120	Leche 90-120		
									<b>Rosquita (mini bagel) de canela<sup>^GIEI</sup> 240</b>		
									Jugo de naranja 60		
									Fruta 29-127		
									Leche 90-120		
ALMUERZO											
<b>Bocaditos de pollo picante<sup>+GI</sup> con espinacas al queso, salsa y panecillo<sup>GI</sup> 434</b>		<b>Muslo de pollo+ con puré de papas y panecillo<sup>GI</sup> 332</b>		<b>Sándwich de carne y queso~ estilo “Philly”~<sup>GI</sup> con cebolla y pimiento, acompañado con aros de cebolla frita<sup>GI</sup> 440</b>		NO HAY CLASES		<b>Pollo a la tailandesa con chile dulce+ con arroz integral y vegetales<sup>GI</sup> 326</b>		<b>Pasta “Cavatappi” (estilo espiral) con queso<sup>^GI</sup> 428</b>	
0		0		0				0		Tacita de salsa marinara 45	<b>Taquitos de carne<sup>-GI</sup> 327</b>
<b>Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets)<sup>^</sup> con panecillo<sup>GI</sup> 260</b>		<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>		<b>Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~ en pan<sup>GI</sup> 270-288</b>				<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>		Ensalada pequeña 19	Maíz/choclo/elote asada/o 107
<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>		<b>Pizza redonda<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni+ 330-350</b>		<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>				<b>Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~ en pan<sup>GI</sup> 270-288</b>		Fruta 29-127	Lechuga picada y tomates en trozos 13
<b>“Hamburguesa” de pollo picante<sup>+GI</sup> en pan<sup>GI</sup> 400</b>		<b>“Hamburguesa” vegetal<sup>^</sup> en pan<sup>GI</sup> 330-350</b>		<b>Salchicha/perrito caliente+ en pan<sup>GI</sup> 310</b>				<b>Pizza con la orilla rellena<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni+ 320-365</b>			Fruta 29-127
<b>Pizza con la orilla rellena<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni+ 320-365</b>		Papas “fritas” al horno 110		<b>Tazón de energía vegetal<sup>^</sup> 581</b>				<b>“Hamburguesa” vegetal<sup>^</sup> en pan<sup>GI</sup> 330-350</b>			
Mini zanahorias 35		Ensalada pequeña 19		Ensalada César 8				Maíz/choclo/elote asada/o 107			
Papas sazonadas 140		Apio y tomates uva con aderezo “ranch” 9/55		Papas con corte ondulado 110				Lechuga picada y tomates en trozos 13			
Ensalada pequeña 19		Fruta 29-127		Frijoles rancheros 182				Papas sazonadas 140			
Fruta 29-127				Fruta 29-127				Fruta 29-127			

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir emparedados de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, emparedados tostados de queso derretido, hummus, rosca (bagel) con yogur y postre helado 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/](http://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 <sup>GI</sup> Envase individual <sup>^</sup> Sin carne <sup>^</sup> Cacahuete/Maní <sup>+</sup> Cerdo <sup>^</sup> Ave <sup>^</sup> Vegano <sup>GI</sup> = 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—SEPTIEMBRE 2021

LUNES 9/20/21		MARTES 9/21/21		MIÉRCOLES 9/22/21		JUEVES 9/23/21		VIERNES 9/24/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL		DESAYUNO		CAL	
<b>Salchicha de res con maple~ Sándwich de panqueque<sup>^GIEI</sup> 143</b>	<b>Yogur y barra de avena<sup>^GIEI</sup> 220</b>	<b>“Jamón” de pavo+ y queso en pan hawaiano<sup>GIEI</sup> 186</b>	<b>Rosquita (mini bagel) con carne y queso<sup>EIGI-</sup> 235</b>	<b>Rollos de canela<sup>^GIEI</sup> 232</b>	<b>Panqueques<sup>^GI</sup> 210</b>	<b>Rosquita (mini bagel) de canela<sup>^GIEI</sup> 240</b>	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60
Jugo de manzana 60	Fruta 29-127	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Jugo de naranja 60	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127
Fruta 29-127	Leche 90-120	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		Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120				
ALMUERZO									
<b>Bocaditos de pollo picante<sup>^GI</sup> con espinacas al queso, salsa y panecillo<sup>GI</sup> 434</b>	<b>Muslo de pollo+ con puré de papas y panecillo<sup>GI</sup> 332</b>	<b>Sándwich de carne y queso~ estilo “Philly”~<sup>GI</sup> con cebolla y pimiento, acompañado con aros de cebolla frita<sup>GI</sup> 440</b>	<b>Pollo estilo sudoeste+ tazón de energía 609</b>	<b>Pollo a la tailandesa con chile dulce+ con arroz integral y vegetales<sup>GI</sup> 326</b>	<b>Pasta “Cavatappi” (estilo espiral) con queso<sup>^GI</sup> 428</b>	<b>Taquitos de carne<sup>-GI</sup> 327</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	Tacita de salsa marinara 45	Maíz/choclo/elote asada/o 107	Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets) <sup>^</sup> con panecillo <sup>GI</sup> 260	Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets) <sup>^</sup> con panecillo <sup>GI</sup> 260	Lechuga picada y tomates en trozos 13
<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>	<b>0</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>	Ensalada pequeña 19	Fruta 29-127	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>	Fruta 29-127
<b>Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~ en pan<sup>GI</sup> 270-288</b>	<b>Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~ en pan<sup>GI</sup> 270-288</b>	<b>Barritas crujientes rellenas de queso<sup>^GI</sup> con salsa marinara 433</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>	<b>Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~ en pan<sup>GI</sup> 270-288</b>	<b>Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~ en pan<sup>GI</sup> 270-288</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>	
<b>Pizza redonda<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni+ 330-350</b>	<b>Pizza redonda<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni+ 330-350</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>	<b>Pizza redonda<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni+ 330-350</b>	<b>Pizza redonda<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni+ 330-350</b>	<b>Pizza con la orilla rellena<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni+ 320-365</b>	<b>Pizza con la orilla rellena<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni+ 320-365</b>	<b>Pizza con la orilla rellena<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni+ 320-365</b>	<b>Pizza con la orilla rellena<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni+ 320-365</b>	
<b>“Hamburguesa” de pollo picante<sup>^GI</sup> en pan<sup>GI</sup> 400</b>	<b>“Hamburguesa” vegetal<sup>^</sup> en pan<sup>GI</sup> 330-350</b>	<b>Salchicha/perrito caliente+ en pan<sup>GI</sup> 310</b>	<b>“Hamburguesa” de pollo picante<sup>^GI</sup> en pan<sup>GI</sup> 400</b>	<b>“Hamburguesa” de pollo picante<sup>^GI</sup> en pan<sup>GI</sup> 400</b>	<b>“Hamburguesa” vegetal<sup>^</sup> en pan<sup>GI</sup> 330-350</b>	<b>“Hamburguesa” vegetal<sup>^</sup> en pan<sup>GI</sup> 330-350</b>	<b>“Hamburguesa” vegetal<sup>^</sup> en pan<sup>GI</sup> 330-350</b>	<b>“Hamburguesa” vegetal<sup>^</sup> en pan<sup>GI</sup> 330-350</b>	
<b>Pizza con la orilla rellena<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni+ 320-365</b>	<b>Pizza con la orilla rellena<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni+ 320-365</b>	<b>Tazón de energía vegetal<sup>^</sup> 581</b>	<b>Papas “fritas” al horno 110</b>	<b>Papas “fritas” al horno 110</b>	<b>Maíz/choclo/elote asada/o 107</b>	<b>Maíz/choclo/elote asada/o 107</b>	<b>Maíz/choclo/elote asada/o 107</b>	<b>Maíz/choclo/elote asada/o 107</b>	
Mini zanahorias 35	Ensalada pequeña 19	Ensalada César 8	Garbanzos tostados 160	Garbanzos tostados 160	Lechuga picada y tomates en trozos 13	Lechuga picada y tomates en trozos 13	Lechuga picada y tomates en trozos 13	Lechuga picada y tomates en trozos 13	
Papas sazonadas 140	Apio y tomates uva con aderezo “ranch” 9/55	Papas con corte ondulado 110	Ensalada pequeña 19	Ensalada pequeña 19	Papas sazonadas 140	Papas sazonadas 140	Papas sazonadas 140	Papas sazonadas 140	
Ensalada pequeña 19	Fruta 29-127	Frijoles rancheros 182	Fruta 29-127	Fruta 29-127	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 emparedados de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, emparedados tostados de queso derretido, hummus, rosca (bagel) con yogur y postre helado 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/](http://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 <sup>EI</sup> Envase individual <sup>^</sup> Sin carne <sup>P</sup> Cacahuete/Maní <sup>\*</sup> Cerdo <sup>^</sup> Ave <sup>V</sup> Vegano <sup>GI</sup> = 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—SEPTIEMBRE 2021

LUNES 9/27/21		MARTES 9/28/21		MIÉRCOLES 9/29/21		JUEVES 9/30/21		VIERNES 10/1/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS							
CAL		CAL		CAL		DESAYUNO		CAL							
<b>Salchicha de res con maple~ Sándwich de panqueque<sup>^GIEI</sup> 143</b>	Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	<b>Yogur y barra de avena<sup>^GIEI</sup> 220</b>	Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	<b>“Jamón” de pavo* y queso en pan hawaiano<sup>GIEI</sup> 186</b>	Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	<b>Rosquita (mini bagel) con carne y queso<sup>EIGI~</sup> 235</b>	Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	<b>Rollos de canela<sup>^GIEI</sup> 232</b>	Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	<b>Panqueques<sup>^GI</sup> 210</b>	Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	<b>Rosquita (mini bagel) de canela<sup>^GIEI</sup> 240</b>	Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120		
ALMUERZO															
<b>Bocaditos de pollo picante<sup>+GI</sup> con espinacas al queso, salsa y panecillo<sup>GI</sup> 434</b>	0	<b>Muslo de pollo* con puré de papas y panecillo<sup>GI</sup> 332</b>	0	<b>Sándwich de carne y queso~ estilo “Philly”~<sup>GI</sup> con cebolla y pimiento, acompañado con aros de cebolla frita<sup>GI</sup> 440</b>	0	<b>Pollo estilo sudoeste* tazón de energía 609</b>	0	<b>Pollo a la tailandesa con chile dulce* con arroz integral y vegetales<sup>GI</sup> 326</b>	0	<b>Pasta “Cavatappi” (estilo espiral) con queso<sup>^GI</sup> 428</b>	45	<b>Taquitos de carne~<sup>GI</sup> 327</b>	107		
<b>Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets)<sup>^</sup> con panecillo<sup>GI</sup> 260</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>	<b>Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~ en pan<sup>GI</sup> 270-288</b>	<b>Pizza redonda<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni* 330-350</b>	<b>“Hamburguesa” vegetal<sup>^</sup> en pan<sup>GI</sup> 330-350</b>	Papas “fritas” al horno 110 Ensalada pequeña 19 Apio y tomates uva con aderezo “ranch” 9/55 Fruta 29-127	<b>Barritas crujientes rellenas de queso<sup>^GI</sup> con salsa marinara 433</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>	<b>Pizza redonda<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni* 330-350</b>	<b>“Hamburguesa” de pollo picante<sup>+GI</sup> en pan<sup>GI</sup> 400</b>	Papas “fritas” al horno 110 Garbanzos tostados 160 Ensalada pequeña 19 Fruta 29-127	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>	<b>Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~ en pan<sup>GI</sup> 270-288</b>	<b>Pizza con la orilla rellena<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni* 320-365</b>	<b>“Hamburguesa” vegetal<sup>^</sup> en pan<sup>GI</sup> 330-350</b>	Maíz/choclo/elote asada/o 107 Lechuga picada y tomates en trozos 13 Fruta 29-127
<b>“Hamburguesa” de pollo picante<sup>+GI</sup> en pan<sup>GI</sup> 400</b>	<b>Pizza con la orilla rellena<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni* 320-365</b>	Ensalada César 8 Papas con corte ondulado 110 Frijoles rancheros 182 Fruta 29-127	<b>Salchicha/perrito caliente* en pan<sup>GI</sup> 310</b>	<b>Tazón de energía vegetal<sup>^</sup> 581</b>	Ensalada César 8 Papas con corte ondulado 110 Frijoles rancheros 182 Fruta 29-127	<b>Bocaditos de pollo (Chik’n Nuggets)<sup>^</sup> con panecillo<sup>GI</sup> 260</b>	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>	<b>Pizza redonda<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni* 330-350</b>	<b>“Hamburguesa” de pollo picante<sup>+GI</sup> en pan<sup>GI</sup> 400</b>	Maíz/choclo/elote asada/o 107 Lechuga picada y tomates en trozos 13 Papas sazonadas 140 Fruta 29-127	<b>Sándwich/submarino frío<sup>GI</sup> 241-377</b>	<b>Hamburguesa~ o hamburguesa con queso~ en pan<sup>GI</sup> 270-288</b>	<b>Pizza con la orilla rellena<sup>GI</sup> de queso^ o pepperoni* 320-365</b>	<b>“Hamburguesa” vegetal<sup>^</sup> en pan<sup>GI</sup> 330-350</b>	

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir emparedados de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, emparedados tostados de queso derretido, hummus, rosca (bagel) con yogur y postre helado 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/](http://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 <sup>EI</sup> Envase individual <sup>^</sup> Sin carne <sup>P</sup> Cacahuete/Maní <sup>\*</sup> Cerdo <sup>^</sup> Ave <sup>V</sup> Vegano <sup>GI</sup> = Grano integral

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