

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

MARZO 2024

LUNES
03/04/2024

MARTES
03/05/2024

MIÉRCOLES
03/06/2024

JUEVES
03/07/2024

VIERNES
03/08/2024

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Pollo a la naranja estilo mandarín c/ arroz con vegetales	430	73	Pasta penne c/ albóndigas~ & marinara	467	56	Pierna de pollo glaseada en barbacoa c/ puré de papas & panecillos	448	55	Lasaña de queso & marinara c/ panecillo	593	65	Nachos c/ carne de res & salsa, lechuga & tomate	499	48
-----------------------------------------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------------------------------	-----	----	-----------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------------	-----	----

DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES

Hamburguesa vegetal ^v	280	36	Tacos callejeros de "pollo" picante ^v c/ salsa, lechuga & tomates	428	56	Tazón energético de vegetales ^v	615	95	Tazón de nuggets de "pollo" ^v & panecillos	568	83	Pasta llena de proteínas ^v	445	55
----------------------------------	-----	----	------------------------------------------------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------	-----	----	-------------------------------------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada grande de garbanzos ^v	381	65	Ensalada grande de pollo	488	43	Ensalada de taco	481	60	Ensalada grande de pollo picante	521	55
Papas fritas al horno	165	25	Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Papas fritas al horno	165	25	Maíz asado	107	19
Sopa de chili	182	26	Sopa de brócoli y queso	206	20	Sopa de pollo, verduras y granos antiguos	149	22	Sopa de tomate	155	23	Sopa de chili	182	26
Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28	Brócoli sazonado c/ ajo & hierbas	70	5	Ensalada fresca pequeña	20	4	Mini zanahorias frescas	35	8	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28

PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Barritas crujientes de queso c/ salsa marinara	467	51	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Sándwich de pollo	342	36	Macarrones con queso c/ bocaditos de pollo picante & panecillo	433	41	Empanada de enchilada de pollo	299	35	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

PARA LLEVAR

Parfait de frutas & yogur	438	94	Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Bagel & yogur	381	64	Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Parfait de frutas & yogur	438	94
---------------------------	-----	----	------------------------------------------------------	-----	----	---------------	-----	----	------------------------------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20-127; Carbos 7-33 Leche: Calorías 90-120; Carbos 12-20

**Precios de las comidas pagadas: Desayuno \$1.30
Almuerzo \$2.80**

Todas las comidas son gratis para los estudiantes que califican para comidas gratis o a precio reducido.



Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave ^vVegano

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

División de Servicios de Alimentos y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

MARZO 2024

LUNES
03/11/2024

MARTES
03/12/2024

MIÉRCOLES
03/13/2024

JUEVES
03/14/2024

VIERNES
03/15/2024

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Macarrones con queso c/ bocaditos de pollo & panecillo	419	40	Papa sin relleno increíble	649	71	Pierna de pollo a la barbacoa coreana c/ arroz	559	84	Sándwich de pan plano de waffle & pollo	522	74	Submarino de albóndigas	379	29
--------------------------------------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	------------------------------------------------	-----	----	-----------------------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES

Sándwich de pan plano de waffle & "pollo" ^{vv}	567	89	"Pollo" a la barbacoa coreana c/ arroz ^v	501	78	Nachos de queso c/ salsa, lechuga & tomate	663	48	Macarrones con queso c/ nuggets de "pollo" ^{vv}	438	46	Hamburguesa vegetal ^v	280	36
---------------------------------------------------------	-----	----	-----------------------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------	-----	----	----------------------------------------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada de taco	481	60	Ensalada grande de pollo	488	43	Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada grande de "pollo" ^{vv}	448	63
Papas fritas al horno	165	25	Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Papas fritas al horno	165	25	Maíz asado	107	19
Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28	Brócoli sazonado c/ ajo & hierbas	70	5	Ensalada fresca pequeña	20	4	Mini zanahorias frescas	35	8	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28
Sopa de chili	182	26	Sopa de brócoli y queso	206	20	Sopa de pollo, verduras y granos antiguos	149	22	Sopa de tomate	155	23	Sopa de chili	182	26

PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Barritas crujientes de queso c/ salsa marinara	467	51	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Sándwich de pollo	342	36	Barritas de tostadas francesas c/ salchicha* & miel de maple	532	66	Empanada de enchilada de pollo	299	35	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

PARA LLEVAR

Parfait de frutas & yogur	438	94	Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Bagel & yogur	381	64	Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Parfait de frutas & yogur	438	94
---------------------------	-----	----	------------------------------------------------------	-----	----	---------------	-----	----	------------------------------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20–127; Carbos 7–33 Leche: Calorías 90–120; Carbos 12–20

**Precios de las comidas pagadas: Desayuno \$1.30
Almuerzo \$2.80**

Todas las comidas son gratis para los estudiantes que califican para comidas gratis o a precio reducido.



Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave ^vVegano

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

División de Servicios de Alimentos y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

MARZO 2024

LUNES
03/18/2024

MARTES
03/19/2024

MIÉRCOLES
03/20/2024

JUEVES
03/21/2024

VIERNES
03/22/2024

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Pollo a la naranja estilo mandarín c/ arroz con vegetales	430	73	Pasta penne c/ albóndigas~ & marinara	467	56	Pierna de pollo glaseada en barbacoa c/ puré de papas & panecillos	448	55	Lasaña de queso & marinara c/ panecillo	593	65	Nachos c/ carne de res & salsa, lechuga & tomate	499	48
-----------------------------------------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------------------------------	-----	----	-----------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------------	-----	----

DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES

Hamburguesa vegetal ^v	280	36	Tacos callejeros de "pollo" picante ^v c/ salsa, lechuga & tomates	428	56	Tazón de energía de vegetales ^v	615	95	Tazón de nuggets de "pollo" ^v & panecillos	568	83	Hamburguesa vegetal ^v	280	36
----------------------------------	-----	----	------------------------------------------------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------	-----	----	-------------------------------------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada grande de garbanzos ^v	381	65	Ensalada grande de pollo	488	43	Ensalada de taco	481	60	Ensalada grande de pollo picante	521	55
Papas fritas al horno	165	25	Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Papas fritas al horno	165	25	Maíz asado	107	19
Sopa de chili	182	26	Sopa de brócoli y queso	206	20	Sopa de pollo, verduras y granos antiguos	149	22	Sopa de tomate	155	23	Sopa de chili	182	26
Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28	Brócoli-sazonado c/ ajo & hierbas	70	5	Ensalada fresca pequeña	20	4	Mini zanahorias frescas	35	8	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28

PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Barritas crujientes de queso c/ salsa marinara	467	51	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Sándwich de pollo	342	36	Barritas de tostadas francesas c/ nuggets de "pollo"			Empanada de enchilada de pollo	299	35	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

PARA LLEVAR

Parfait de frutas & yogur	438	94	Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Bagel & yogur	381	64	Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Parfait de frutas & yogur	438	94
---------------------------	-----	----	------------------------------------------------------	-----	----	---------------	-----	----	------------------------------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----

VACACIONES DE PRIMAVERA ~ 25 de marzo de 2024 a 29 de marzo de 2024

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20-127; Carbos 7-33 Leche: Calorías 90-120; Carbos 12-20

**Precios de las comidas pagadas: Desayuno \$1.30
Almuerzo \$2.80**

Todas las comidas son gratis para los estudiantes que califican para comidas gratis o a precio reducido.



Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave ^vVegano

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

División de Servicios de Alimentos y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

ABRIL 2024

LUNES 04/01/2024	MARTES 04/02/2024	MIÉRCOLES 04/03/2024	JUEVES 04/04/2024	VIERNES 04/05/2024
---------------------	----------------------	-------------------------	----------------------	-----------------------

CAL CARBOS	CAL CARBOS	CAL CARBOS	CAL CARBOS	CAL CARBOS
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

FERIADO	Papa sin relleno increíble	649	71	Pierna de pollo a la barbacoa coreana c/ arroz	559	84	Sándwich de pan plano de waffle & pollo	522	74	Submarino de albóndigas	379	29
----------------	----------------------------	-----	----	------------------------------------------------	-----	----	-----------------------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES

"Pollo" a la barbacoa coreana c/ arroz ^v	501	78	Nachos de queso c/ salsa, lechuga & tomate	663	48	Macarrones con queso c/ nuggets de "pollo" ^{vv}	438	46	Hamburguesa vegetal ^v	280	36
-----------------------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------	-----	----	----------------------------------------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada de taco	481	60	Ensalada grande de pollo	488	43	Ensalada grande de pollo picante	521	55	Ensalada grande de "pollo" ^{vv}	448	63
Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Papas fritas al horno	165	25	Maíz asado	107	19
Brócoli sazonado c/ ajo & hierbas	70	5	Ensalada fresca pequeña	20	4	Mini zanahorias frescas	35	8	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28
Sopa de brócoli y queso	206	20	Sopa de pollo, verduras y granos antiguos	149	22	Sopa de tomate	155	23	Sopa de chili	182	26

PLATOS favoritos

Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Barritas crujientes de queso c/ salsa marinara	467	51	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Barritas de tostadas francesas c/ salchicha* & miel de maple	532	66	Empanada de enchilada de pollo	299	35	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

PARA LLEVAR

Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Bagel & yogur	381	64	Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Parfait de frutas & yogur	438	94
------------------------------------------------------	-----	----	---------------	-----	----	------------------------------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20-127; Carbos 7-33 Leche: Calorías 90-120; Carbos 12-20

**Precios de las comidas pagadas: Desayuno \$1.30
Almuerzo \$2.80**
Todas las comidas son gratis para los estudiantes que califican para comidas gratis o a precio reducido.



Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave ^vVegano

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

División de Servicios de Alimentos y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery

MENÚ DE DESAYUNO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

BOCADITOS DE DESAYUNO

Waffle belga c/ miel de maple	480	96	Sándwich de desayuno de salchicha	210	27	Huevo & queso en medialuna hecho en Maryland	275	30	Sándwich de desayuno de jamón de pavo+ & queso	270	30	Mini panqueques c/ miel de maple	450	97
-------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	----------------------------------------------	-----	----	------------------------------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----

DIARIAS OPCIONES ALTERNATIVAS

Bagel c/ queso crema	201	26	Cereal Chex de arándano azul	240	46	Rollo de canela hecho en Maryland	232	38	Barritas de tostadas francesas c/ miel de maple	512	97	Yogur c/ galletas graham	232	38
Bagel de fresa	240	41	Cereal Cheerios de miel	210	44	Parfait de frutas & yogur c/ granola	260	58	Sándwich de pollo en biscuit	250	31	Waffle belga c/ miel de maple	480	96

Desayuno de comidas de Maryland para el éxito

Sándwich de pollo en biscuit	250	31	Mini panqueques de maple c/ miel de maple	450	97	Jamón de pavo+ & queso en bollo hawaiano	186	27	Waffle belga c/ miel de maple	480	96	Rollo de canela ^y hecho en Maryland	232	38
Cereal Cheerios de miel	210	44	Yogur c/ galletas graham	232	38	Bagel de fresa	240	41	Yogur c/ galletas graham	232	38	Chex de arándano azul	240	46

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20-127; Carbos 7-33 Leche: Calorías 90-120; Carbos 12-20

Precios de las comidas pagadas: Desayuno \$1.30 Almuerzo \$2.80

Todas las comidas son gratis para los estudiantes que califican para comidas gratis o a precio reducido.

Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave ^vVegano

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

División de Servicios de Alimentos y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery

