

**CAFÉ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS**

2017—2018

**OPCIONES PRINCIPALES**

El menú diario puede incluir algunas de las siguientes opciones.

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

<b>MARTES</b>	CAL
Macarrones con Queso con Bocaditos de Pollo(GI)+ y Panecillo de GI	569
Tacos de Res Coreanos Estilo Callejero~ con Ensalada de Brócoli Picado	451
Pizza (GI) para Amantes de la Carne~* o Suprema~*	349-370
Barritas Crocantes de Queso(GI)^ con Salsa Marinara	456
Pan Plano (GI) Tostado con Queso Derretido^	243
Croqueta+ de Pollo Picante (GI) en Bollo de GI	341
Emparedado Estilo "Club"*+ de Pollo Picante en Bollo "Pretzel" de GI	409

<b>MIÉRCOLES</b>	CAL
Mini Tacos (GI) de Pollo+	305
Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral con Vegetales	375
Submarino (GI) de Albóndigas~	337
Bocaditos (GI) de Pollo Picante o Regular+ con Panecillo de GI	307-320
Hamburguesa con Queso en Bollo de GI	310
+Perrito Caliente/Pancho en Bollo de GI	312
Croqueta (GI) de Pollo+ en Panecillo de GI	400
Trocitos (Nuggets) (GI) de Pollo+ con Panecillo de GI	329

<b>JUEVES</b>	CAL
Emparedado de Carne y Queso~ Estilo "Philly" con Cebolla y Pimiento, Acompañado con Aros de Cebolla Frita	582
Bocaditos de Pollo (GI) Sriracha+ con Espinaca al Queso para Untar y "Cucharaditas" de GI	391
Pizza (GI) para Amantes de la Carne~* o Suprema~*	349-370
Barritas Crocantes de Queso(GI)^ con Salsa Marinara	456
Pan Plano (GI) Tostado con Queso Derretido^	243
Croqueta (GI) de Pollo Picante+ en Panecillo de GI	341
Emparedado (GI) Estilo "Club"*+ de Pollo en Pan "Pretzel" de GI	468

<b>VIERNES</b>	CAL
Nachos (GI) de Res~ con Salsa de Queso	422-453
Pan Plano+* con Pollo y Tocino y Aderezo "Ranch"	455
Pizza Redonda de GI de Queso^ o Pepperoni+	330-350
Bocaditos (GI) de Pollo Picante o Regular+ con Panecillo de GI	307-320
Hamburguesa~ con o sin Queso en Pan de GI	270-288
+Croqueta de Pollo+ (GI) en Panecillo de GI	400
Trocitos (Nuggets) (GI) de Pollo+ con Panecillo de GI	329

**SIN CARNE**

Queso para Llevar^ con "Pretzel" Blando de GI	CAL 260
Hummus para Llevar y Queso^ con Galletas Redondas de GI	380
Hummus para Llevar^ con Galletas Redondas	440
Yogur y Rosca de Pan "Bagel" de GI para Llevar, con Queso Crema	376
Parfait^ de GI Grande con Frutas y Yogur para Llevar	438-489
Emparedado de Mantequilla de Maní/Cacahuete y Jalea^P con Bocado de Queso^	459
Pan Plano (GI) Tostado con Queso Derretido^	243

**EMPAREDADOS FRÍOS**

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

Submarino de Fiambres+	292	Jamón*	242
Submarino de Jamón y Queso*	315	Jamón y Queso*	244
"Jamón" de Pollo y Queso+	286	Pavo+	241
Submarino de Vegetales y Queso Suizo^	252	Ensalada de Pavo+	375
		Ensalada de Huevo^	342
		Ensalada de Atún	232

**SOPAS**

Pollo con Granos Antiguos y Vegetales	143	Brócoli y Queso	205
Res con Fideos (GI) y Vegetales	116	Chili	193

**FRUTAS Y VEGETALES**

Mini Zanahorias	30	Aros de Cebolla Frita (adultos solamente)	200
Ensalada César Pequeña	92	Lechuga Picada y Tomates en Trozos	13
Fruta Fresca	30-90	Papas	74-140
Copa de Frutas	50-80	Garbanzos Tostados	160
Sorbete de Fruta	60	Ensalada Pequeña	19
Vegetales Frescos	20-25		
Hummus^V	202		
Salsa Marinara	64		

**CEREALES**

Bollos (GI)	140-180	Pan "Pretzel" (GI)	160
Galletas (GI)	100	Arroz Integral	103
Panecillo (GI)	70	Galletas Redondas (GI)	200
Tostados de Pan Pita (GI)	160	"Cucharaditas" de GI	110

**ENSALADAS PRINCIPALES**

Ensalada César con Pollo+	384	Ensalada Mediterránea Vegana	329
Ensalada de Pollo Picante GI+	346	Ensalada Vegetariana^	
Ensalada de Taco~+	450	(Huevo/Queso)	334

**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/foodserv/menus/allergen.aspx](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/allergen.aspx)

Las comidas escolares cumplen con las normas de nutrición establecidas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (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

+ = Ave \* = Cerdo/Puerco § Camarón/Langostino^ = Vegetariano GI = Grano Integral