

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

OCTUBRE 2024

LUNES 09/30/2024	MARTES 10/01/2024	MIÉRCOLES 10/02/2024	JUEVES 10/03/2024	VIERNES 10/04/2024
---------------------	----------------------	-------------------------	----------------------	-----------------------

CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB
------------	------------	------------	------------	------------

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Macarrones con queso c/ trocitos de pollo & panecillo	466	44	Barritas crujientes de queso c/ tacita de marinara	473	72	Pierna de pollo a la barbacoa coreana c/ arroz	659	87	Tacos crujientes en bolsa (Crisp Ups) de carne y queso c/ salsa & crema agria	362	24	82	6
---	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	----	---

DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES

"Pollo" picante c/ espinaca con queso & panecillos	506	60	"Pollo" a la barbacoa coreana c/ arroz ^v	628	105	Nachos de queso	667	49	NO HAY CLASES	Hamburguesa vegetal ^v	279	36
--	-----	----	---	-----	-----	-----------------	-----	----	---------------	----------------------------------	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada de pollo picante c/ trozos de tortilla	383	37	Ensalada de taco	503	60	Ensalada de chef de pollo c/ 2 panecillos	435	40	Ensalada grande de "pollo" ^v	446	63
Papas onduladas	99	15	Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Papas onduladas	99	15
Mini zanahorias frescas	35	8	Tomates uva	18	4	Garbanzos asados	180	27	Coliflor asada	55	5
Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28	Brócoli sazonado c/ ajo & hierbas	70	5	Ensalada fresca pequeña	20	4	Ensalada fresca pequeña	20	4

PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Submarino de albóndigas	371	38	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Sándwich de pollo	342	36	Barritas de tostada francesa c/ salchicha	394	36	Empanada de enchilada de pollo	299	35	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	Parfait de frutas & yogur	438	94
---------------------------	-----	----	--	-----	----	---------------	-----	----	---------------------------	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20-127; Carbohidratos 7-33
 Leche: Calorías 90-120; Carbohidratos 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 Carb = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave ^vVegano

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

OCTUBRE 2024

LUNES 10/07/2024	MARTES 10/08/2024	MIÉRCOLES 10/09/2024	JUEVES 10/10/2024	VIERNES 10/11/2024
---------------------	----------------------	-------------------------	----------------------	-----------------------

CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB
------------	------------	------------	------------	------------

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Pollo a la naranja estilo mandarín c/ arroz con vegetales	430	73	Pasta penne c/ albóndigas	510	69	Pierna de pollo glaseada en barbacoa c/ puré de papas & panecillos	544	57	Lasaña de pollo & salsa marinara c/ panecillo	587	64	Nachos de carne	495	47
---	-----	----	---------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-----------------	-----	----

DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES

Hamburguesa vegetal ^v	279	36	"Pollo" picante c/ arroz & frijoles	650	108	Tazón de energía de vegetales ^v	514	87	Nuggets de "pollo" ^v c/ papas sazonadas, maíz & panecillo	580	88	Pasta llena en proteínas ^v (Pasta penne c/ salsa de carne vegana)	317	53
----------------------------------	-----	----	-------------------------------------	-----	-----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada de pollo picante c/ trozos de tortilla	383	37	Paquete de proteína de queso & hummus c/ Tostitos redondos	393	56	Ensalada de chef de pollo c/ 2 panecillos	435	40	Ensalada de taco	503	60	Ensalada de pollo picante c/ trozos de tortilla	383	37
Papas onduladas	99	15	Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Papas onduladas	99	15	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
Mini zanahorias frescas	35	8	Surtido de vegetales frescos	14	3	Garbanzos asados	180	27	Rodajas de pepino	6	1	Surtido de vegetales frescos	14	3

PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Perro caliente en pan de Gl	239	26	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"	520	60	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; Carbohidratos 7-33
Leche: Calorías 90-120; Carbohidratos 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 Carb = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave ^vVegano



MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

OCTUBRE 2024

LUNES 10/14/2024	MARTES 10/15/2024	MIÉRCOLES 10/16/2024	JUEVES 10/17/2024	VIERNES 10/18/2024
---------------------	----------------------	-------------------------	----------------------	-----------------------

CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB
------------	------------	------------	------------	------------

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Macarrones con queso c/ trocitos de pollo & panecillo	466	44	Barritas crujientes de queso c/ tacita de marinara	473	72	Pierna de pollo a la barbacoa coreana c/ arroz	659	87	Papas increíbles sin relleno	655	72
---	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	------------------------------	-----	----

DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES

"Pollo" picante c/ espinaca con queso & panecillos	506	60	"Pollo" a la barbacoa coreana c/ arroz ^v	628	105	Nachos de queso	667	49	Macarrones con queso c/ nuggets de "pollo" & panecillo	493	51	DÍA PROFESIONAL PARA LOS MAESTROS NO HAY CLASES
--	-----	----	---	-----	-----	-----------------	-----	----	--	-----	----	--

DE LAS GRANJAS

Ensalada de pollo picante c/ trozos de tortilla	383	37	Ensalada de taco	503	60	Ensalada de chef de pollo c/ 2 panecillos	435	40	Ensalada de pollo picante c/ trozos de tortilla	383	37
Papas onduladas	99	15	Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Papas onduladas	99	15
Mini zanahorias frescas	35	8	Tomates uva	18	4	Garbanzos asados	180	27	Rodajas de pepino	6	1
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

PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Submarino de albóndigas	371	38	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28
Sándwich de pollo	342	36	Barritas de tostada francesa c/ salchicha	394	36	Empanada de enchilada de pollo	299	35	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31

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
---------------------------	-----	----	--	-----	----	---------------	-----	----	--	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20-127; Carbohidratos 7-33
Leche: Calorías 90-120; Carbohidratos 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 Carb = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave ^vVegano



MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

OCTUBRE 2024

LUNES 10/21/2024	MARTES 10/22/2024	MIÉRCOLES 10/23/2024	JUEVES 10/24/2024	VIERNES 10/25/2024
CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Pollo a la naranja estilo mandarín c/ arroz con vegetales	430	73	Pasta penne c/ albóndigas	510	69	Pierna de pollo glaseada en barbacoa c/ puré de papas & panecillos	544	57	Lasaña de pollo & salsa marinara c/ panecillo	587	64	Nachos de carne	495	47
---	-----	----	---------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-----------------	-----	----

DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES

Hamburguesa vegetal ^v	279	36	"Pollo" picante c/ arroz & frijoles	650	108	Tazón de energía de vegetales ^v	514	87	Nuggets de "pollo" ^v c/ papas sazonadas, maíz & panecillo	580	88	Pasta llena en proteínas ^v (Pasta penne c/ salsa de carne vegana)	317	53
----------------------------------	-----	----	-------------------------------------	-----	-----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada de pollo picante c/ trozos de tortilla	383	37	Paquete de proteína de queso & hummus c/ Tostitos redondos	393	56	Ensalada de chef de pollo c/ 2 panecillos	435	40	Ensalada de taco	503	60	Ensalada de pollo picante c/ trozos de tortilla	383	37
Papas onduladas	99	15	Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Papas onduladas	99	15	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
Mini zanahorias frescas	35	8	Surtido de vegetales frescos	14	3	Garbanzos asados	180	27	Rodajas de pepino	6	1	Surtido de vegetales frescos	14	3

PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Perro caliente en pan de Gl	239	26	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"	520	60	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; Carbohidratos 7-33
Leche: Calorías 90-120; Carbohidratos 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 Carb = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave ^vVegano



MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

OCTUBRE 2024

LUNES 10/28/2024		MARTES 10/29/2024		MIÉRCOLES 10/30/2024		JUEVES 10/31/2024		VIERNES 11/01/2024	
CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB	

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Macarrones con queso c/ trocitos de pollo & panecillo	466	44	Barritas crujientes de queso c/ tacita de marinara	473	72	Pierna de pollo a la barbacoa coreana c/ arroz	659	87	Papas increíbles sin relleno	655	72	Tacos crujientes en bolsa (Crisp Ups) de carne y queso c/ salsa & crema agria	362	24	82	6
---	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	------------------------------	-----	----	---	-----	----	----	---

DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES

"Pollo" picante c/ espinaca con queso & panecillos	506	60	"Pollo" a la barbacoa coreana c/ arroz ^v	628	105	Nachos de queso	667	49	Macarrones con queso c/ nuggets de "pollo" & panecillo	493	51	Hamburguesa vegetal ^v	279	36
--	-----	----	---	-----	-----	-----------------	-----	----	--	-----	----	----------------------------------	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada de pollo picante c/ trozos de tortilla	383	37	Ensalada de taco	503	60	Ensalada de chef de pollo c/ 2 panecillos	435	40	Ensalada de pollo picante c/ trozos de tortilla	383	37	Ensalada grande de "pollo" ^{vv}	446	63
Papas onduladas	99	15	Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Papas onduladas	99	15	Maíz asado	107	19
Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28	Tomates uva	18	4	Ensalada fresca pequeña	20	4	Rodajas de pepino	6	1	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28
Mini zanahorias frescas	35	8	Brócoli sazonado c/ ajo & hierbas	70	5	Garbanzos asados	180	27	Mini zanahorias frescas	35	8	Surtido de vegetales frescos	14	3

PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Submarino de albóndigas	371	38	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Sándwich de pollo	342	36	Barritas de tostada francesa c/ salchicha	394	36	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; Carbohidratos 7-33
Leche: Calorías 90-120; Carbohidratos 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 Carb = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave ^vVegano

MENÚ DE DESAYUNO

SEMANA 1

Sirviendo la semana del 10/7, 10/21

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB
------------	------------	------------	------------	------------

BOCADITOS DE DESAYUNO

Waffle belga c/ miel de maple	360	65	Sándwich de desayuno de salchicha	200	27	Barritas de tostadas francesas c/ miel de maple	392	66	Rollo de chorizo de carne & queso	171	17	Rollo de canela hecho en Maryland	242	38
-------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	---	-----	----	-----------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

DIARIAS OPCIONES ALTERNATIVAS

Cereal Cheerios de miel	210	44	Cereal Chex de arándano azul	240	46	Yogur c/ galletas graham	232	38	Bagel c/ queso crema	201	26
-------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	----------------------	-----	----

Desayuno de comidas de Maryland para el éxito

Waffle belga c/ miel de maple	360	65	Bagel c/ queso crema	201	26	Pan de banana	371	53	Rollo de chorizo de carne & queso	171	17	Rollo de canela hecho en Maryland	242	38
-------------------------------	-----	----	----------------------	-----	----	---------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20-127; Carbohidratos 7-33
Leche: Calorías 90-120; Carbohidratos 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 Carb = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave ^Vegano

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

Traducido por LASU



Sirviendo la semana del 9/30, 10/14, 10/28

LUNES

CAL | CARB

MARTES

CAL | CARB

MIÉRCOLES

CAL | CARB

JUEVES

CAL | CARB

VIERNES

CAL | CARB

BOCADITOS DE DESAYUNO

Mini panqueques c/ miel de maple	330	66	Mini bagel de fresa	240	41	Parfait pequeño de frutas & yogur c/ granola	467	103	Sándwich de desayuno c/ huevo & queso en medialuna	311	31	Rollo de canela hecho en Maryland	242	38
----------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	--	-----	-----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----

DIARIAS OPCIONES ALTERNATIVAS

Cereal Cheerios de miel	210	44	Cereal Chex de arándano azul	240	46	Yogur c/ galletas graham	232	38	Bagel c/ queso crema	201	26
-------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	----------------------	-----	----

Desayuno de comidas de Maryland para el éxito

Mini panqueques c/ miel de maple	330	66	Mini bagel de fresa	240	41	Batido de banana & fresa c/ galletas graham	130	36	Jamón de pavo+ & queso en bollo hawaiano	186	27	Rollo de canela hecho en Maryland	232	38
----------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20-127; Carbohidratos 7-33
Leche: Calorías 90-120; Carbohidratos 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 Carb = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave ^Vegano

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

Traducido por LASU

