

# MENÚ DE LAS ESCUELAS INTERMEDIAS

# 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	487	50	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 <sup>V</sup>	628	105	Nachos de queso	667	49	<b>NO HAY CLASES</b>	Hamburguesa vegetal <sup>V</sup>	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" <sup>UV</sup>	446	63
Papas onduladas	99	15	Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Papas onduladas	99	15
Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28	Tomates uva	18	4	Ensalada fresca pequeña	20	4	Coliflor asada	55	5
Mini zanahorias frescas	35	8	Brócoli sazonado c/ ajo & hierbas	70	5	Garbanzos asados	180	27	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 <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>Vegano

# MENÚ DE LAS ESCUELAS INTERMEDIAS

# 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 <sup>v</sup>	279	36	"Pollo" picante c/ arroz & frijoles	615	99	Tazón de energía de vegetales <sup>v</sup>	514	87	Nuggets de "pollo" <sup>v</sup> c/ papas sazonadas, maíz & panecillo	580	88	Pasta llena en proteínas <sup>v</sup> (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 <sup>v</sup>	600	64	Bagel & yogur	381	64	Sándwich de mantequilla de maní & jalea <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>Vegano



# MENÚ DE LAS ESCUELAS INTERMEDIAS

# 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	487	50	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 <sup>v</sup>	628	105	Nachos de queso	667	49	Macarrones con queso c/ nuggets de "pollo" & panecillo	493	51	<b>DÍA PROFESIONAL PARA LOS MAESTROS NO HAY CLASES</b>
--	-----	----	---	-----	-----	-----------------	-----	----	--	-----	----	--

## 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 <sup>v</sup>	600	64	Bagel & yogur	381	64	Sándwich de mantequilla de maní & jalea <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>Vegano



# MENÚ DE LAS ESCUELAS INTERMEDIAS

# 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 <sup>v</sup>	279	36	"Pollo" picante c/ arroz & frijoles	615	99	Tazón de energía de vegetales <sup>v</sup>	514	87	Nuggets de "pollo" <sup>v</sup> c/ papas sazonadas, maíz & panecillo	580	88	Pasta llena en proteínas <sup>v</sup> (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 GI	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 <sup>v</sup>	600	64	Bagel & yogur	381	64	Sándwich de mantequilla de maní & jalea <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>Vegano





# MENÚ DE LAS ESCUELAS INTERMEDIAS

# 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	487	50	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 <sup>v</sup>	628	105	Nachos de queso	667	49	Macarrones con queso c/ nuggets de "pollo" & panecillo	493	51	Hamburguesa vegetal <sup>v</sup>	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" <sup>vv</sup>	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 <sup>v</sup>	600	64	Bagel & yogur	381	64	Sándwich de mantequilla de maní & jalea <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>Vegano





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

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

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 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

Traducido por LASU

