

MENÚ DE LAS ESCUELAS SECUNDARIAS DICIEMBRE 2024

LUNES
12/02/2024

MARTES
12/03/2024

MIÉRCOLES
12/04/2024

JUEVES
12/05/2024

VIERNES
12/06/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Pierna de pollo glaseada en barbacoa c/ puré de papas & panecillos	544	57	Pasta penne c/ albóndigas	510	69	Pollo a la naranja estilo mandarín c/ arroz con vegetales	430	73	Pierna de pollo a la barbacoa coreana c/ arroz	659	87	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	Macarrones con queso c/ nuggets de "pollo" & panecillo	493	51	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
Garbanzos asados	180	27	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	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	205	28	Rodajas de pepino	6	1	Surtido de vegetales frescos	14	3
Sopa de chili	184	28	Sopa de brócoli & queso	205	20	Sopa de arroz vegetal y pollo	143	22	Sopa de tomate	155	23	Sopa de chili	184	28

PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Mini perros calientes de carne	302	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
---------------------------	-----	----	--	-----	----	---------------	-----	----	--	-----	----	---------------------------	-----	----

Las frutas locales se servirán cada día esta semana, para celebrar la cosecha de otoño de Maryland.
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 DICIEMBRE 2024

LUNES 12/09/2024		MARTES 12/10/2024		MIÉRCOLES 12/11/2024		JUEVES 12/12/2024		VIERNES 12/13/2024	
CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB	

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Mini bocaditos de pollo c/ panecillo	327	30	Barritas crujientes de queso c/ tacita de marinara	473	52	Lasaña de queso & salsa marinara c/ panecillo	587	64	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	Tazón de energía de vegetales ^v	514	87	Sándwich de queso fundido	280	31	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" ^v	446	63
Papas onduladas	99	15	Papas sazonadas	140	25	Papas dulce-picantes	131	31	Papas onduladas	99	15	Maíz asado	107	19
Mini zanahorias frescas	35	8	Tomates uva	18	4	Garbanzos asados	180	27	Rodajas de pepino	6	1	Surtido de vegetales frescos	14	3
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	184	28	Sopa de brócoli & queso	205	20	Sopa de arroz vegetal y pollo	143	22	Sopa de tomate	155	23	Sopa de chili	184	28

PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320	36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Barritas de tostada francesa c/ salchicha*	394	36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323	28	Pizza de queso o pepperoni	320	36
Sándwich de pollo	342	36	Submarino de albóndigas	371	38	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 DICIEMBRE 2024

LUNES 12/16/2024	MARTES 12/17/2024	MIÉRCOLES 12/18/2024	JUEVES 12/19/2024	VIERNES 12/20/2024
---------------------	----------------------	-------------------------	----------------------	-----------------------

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB					
Pierna de pollo glaseada en barbacoa c/ puré de papas & panecillos	544 57	Pasta penne c/ albóndigas	510 69	Pollo a la naranja estilo mandarín c/ arroz con vegetales	430 73	Pierna de pollo a la barbacoa coreana c/ arroz	659 87	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	Macarrones con queso c/ nuggets de "pollo" & panecillo	493 51	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
Sopa de chili	184 28	Sopa de brócoli & queso	205 20	Sopa de arroz vegetal y pollo	143 22	Sopa de tomate	155 23	Sopa de chili	184 28

PLATOS favoritos

Pizza de queso o pepperoni	320 36	Hamburguesa o hamburguesa c/ queso	323 28	Mini perros calientes de carne	302 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 DICIEMBRE 2024

LUNES
12/23/2024

MARTES
12/24/2024

MIÉRCOLES
12/25/2024

JUEVES
12/26/2024

VIERNES
12/27/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES

DE LAS GRANJAS

NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO

PLATOS *favoritos*

PARA LLEVAR

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



MENÚ DE DESAYUNO

SEMANA 1

Sirviendo la semana del 12/02, 12/16, 12/30

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





MENÚ DE DESAYUNO

SEMANA 2

Sirviendo la semana del 12/09, 12/23

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 ^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

