

MENÚ DE LAS ESCUELA SECUNDARIAS

AGOSTO/SEPTIEMBRE 2023

LUNES 8/28/2023	MARTES 8/29/2023	MIÉRCOLES 8/30/2023	JUEVES 8/31/2023	VIERNES 9/1/2023
--------------------	---------------------	------------------------	---------------------	---------------------

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

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Tazón de bocadito de pollo	338	48	Pasta penne c/ albóndigas & marinara	467	56	Tacos de carne de res c/ mini pan plano	327	35	Pierna de pollo glaseada en barbacoa c/ puré de papas & panecillo	428	53	Nachos de carne de res c/ salsa, lechuga y 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	Barras de tostada francesa c/ bocaditos de "pollo" ^v & miel de maple	640	90	Tazón de bocadito de "pollo"	500	74	Ensalada grande de garbanzos	381	65
------------------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----

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" ^v	448	63
Frijoles rancheros	185	29	Papas "fritas" al horno	110	17	Papas en salsa agridulce	131	31	Papas "fritas" al horno	110	17	Maíz asado	107	19
Mini zanahorias frescas	35	8	Brócoli sazonado c/ ajo y hierbas	70	5	Mini zanahorias frescas	35	8	Tomates uva frescos	20	4	Mini zanahorias frescas	35	8
Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano	205	28	Tomates uva frescos	20	4	Ensalada fresca pequeña	20	4	Rodajas de pepino fresco	19	4	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano	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	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Salchicha/perro caliente en pan	270	28	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

PARA LLEVAR

Parfait de fruta y yogur	438	94	Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Humus & tostaditas para llevar ^v	420	65	Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Parfait de fruta y yogur	438	94
--------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	--------------------------	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Frutas surtidas: 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 brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

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

MENÚ DE LAS ESCUELA SECUNDARIAS

SEPTIEMBRE 2023

LUNES
9/4/2023

MARTES
9/5/2023

MIÉRCOLES
9/6/2023

JUEVES
9/7/2023

VIERNES
9/8/2023

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Barras de tostada francesa c/ salchicha* & miel de maple	532	66	Pierna de pollo a la barbacoa coreana c/ arroz	539	82	Sándwich de pan plano de pollo & waffle	522	74	Submarino de albóndigas	379	29
--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-------------------------	-----	----

DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES

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

DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de garbanzos ^v	381	65	Ensalada grande de pollo	488	43	Ensalada de taco	481	60	Ensalada grande de "pollo" ^v	448	63
Papas "fritas" al horno	110	17	Papas en salsa agri dulce	131	31	Papas "fritas" al horno	110	17	Maíz asado	107	19
Brócoli sazonado c/ ajo & hierbas	70	5	Mini zanahorias frescas	35	8	Tomates uva frescos	20	4	Mini zanahorias frescas	35	8
Tomates uva frescos	20	4	Ensalada fresca pequeña	20	4	Rodajas de pepino fresco	19	4	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano	205	28

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
Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Salchicha/perro caliente en pan	270	28	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

PARA LLEVAR

Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Hummus & tostaditas para llevar ^v	420	65	Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Parfait de fruta y yogur	438	94
--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--------------------------	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Frutas surtidas: 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 brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

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

MENÚ DE LAS ESCUELA SECUNDARIAS

SEPTIEMBRE 2023

LUNES
9/11/2023

MARTES
9/12/2023

MIÉRCOLES
9/13/2023

JUEVES
9/14/2023

VIERNES
9/15/2023

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Tazón de bocadito de pollo	338	48	Pasta penne c/ albóndigas & marinara	467	56	Tacos de carne de res c/ mini pan plano	327	35	Pierna de pollo glaseada en barbacoa c/ puré de papas & panecillo	428	53	Nachos de carne de res c/ 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 y tomates	428	56	Barras de tostada francesa c/ bocaditos de "pollo" ^v & miel de maple	640	90	Tazón de bocadito de "pollo"	500	74	Ensalada grande de garbanzos	381	65
------------------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----

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" ^v	448	63
Frijoles rancheros	185	29	Papas "fritas" al horno	110	17	Papas en salsa agridulce	131	31	Papas "fritas" al horno	110	17	Maíz asado	107	19
Mini zanahorias frescas	35	8	Brócoli sazonado c/ ajo y hierbas	70	5	Mini zanahorias frescas	35	8	Tomates uva frescos	20	4	Mini zanahorias frescas	35	8
Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano	205	28	Tomates uva frescos	20	4	Ensalada fresca pequeña	20	4	Rodajas de pepino fresco	19	4	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano	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	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Salchicha/perro caliente en pan	270	28	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

PARA LLEVAR

Parfait de fruta y yogur	438	94	Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Humus & tostaditas para llevar ^v	420	65	Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Parfait de fruta y yogur	438	94
--------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	--------------------------	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Frutas surtidas: 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 brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

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

MENÚ DE LAS ESCUELA SECUNDARIAS

SEPTIEMBRE 2023

LUNES
9/18/2023

MARTES
9/19/2023

MIÉRCOLES
9/20/2023

JUEVES
9/21/2023

VIERNES
9/22/2023

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

CAL | CARBOS

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Macarrones c/ queso c/ bocaditos de pollo y panecillo	419	40	Barras de tostada francesa c/ salchicha* & miel de maple	532	66	Pierna de pollo a la barbacoa coreana c/ arroz	367	46	Sándwich de pan plano de pollo & waffle	522	74	Submarino de albóndigas	379	29
---	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-------------------------	-----	----

DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES

Sándwich de pan plano de "pollo" & waffle	567	89	"Pollo" a la barbacoa coreana c/ arroz	391	55	Nachos de queso c/ salsa, lechuga & tomate	663	48	Macarrones c/ queso c/ bocaditos de "pollo" y panecillo	438	46	"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" ^v	448	63
Frijoles rancheros	185	29	Papas "fritas" al horno	110	17	Papas en salsa agri dulce	131	31	Papas "fritas" al horno	110	17	Maíz asado	107	19
Mini zanahorias frescas	35	8	Brócoli sazonado c/ ajo y hierbas	70	5	Mini zanahorias frescas	35	8	Tomates uva frescos	20	4	Mini zanahorias frescas	35	8
Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano	205	28	Tomates uva frescos	20	4	Ensalada fresca pequeña	20	4	Rodajas de pepino fresco	19	4	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano	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	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Sándwich de queso fundido	280	30	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

PARA LLEVAR

Parfait de fruta & yogur	438	94	Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Hummus & tostaditas para llevar ^v	420	65	Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Parfait de fruta & yogur	438	94
--------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--------------------------	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Frutas surtidas: 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 brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

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

MENÚ DE LAS ESCUELA SECUNDARIAS

SEPTIEMBRE 2023

LUNES 9/25/2023 **MARTES 9/26/2023** **MIÉRCOLES 9/27/2023** **JUEVES 9/28/2023** **VIERNES 9/29/2023**

CAL | CARBOS CAL | CARBOS CAL | CARBOS CAL | CARBOS CAL | CARBOS

INSPIRADOS POR EL CHEF PLATOS PRINCIPALES

Pasta penne c/ albóndigas & marinara	467	56	Tacos de carne de res c/ mini pan plano	327	35	Pierna de pollo glaseada en barbacoa c/ puré de papas & panecillo	428	53	Nachos de carne de res c/ salsa, lechuga y tomate	499	48
--------------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES

Tacos callejeros de "pollo" picante ^v c/ salsa, lechuga y tomates	428	56	Barras de tostada francesa c/ bocaditos de "pollo" ^{mv} & miel de maple	640	90	Tazón de bocadito de "pollo"	500	74	Ensalada grande de garbanzos	381	65
--	-----	----	--	-----	----	------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----

DE LAS GRANJAS

Ensalada grande de garbanzos ^v	381	65	Ensalada grande de pollo	488	43	Ensalada de taco	481	60	Ensalada grande de "pollo" ^v	448	63
Papas "fritas" al horno	110	17	Papas en salsa agridulce	131	31	Papas "fritas" al horno	110	17	Maíz asado	107	19
Brócoli sazonado c/ ajo y hierbas	70	5	Mini zanahorias frescas	35	8	Tomates uva frescos	20	4	Mini zanahorias frescas	35	8
Tomates frescos	20	4	Ensalada fresca pequeña	20	4	Rodajas de pepino fresco	19	4	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano	205	28

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
Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Salchicha/perro caliente en pan	270	28	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

PARA LLEVAR

Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Humus & tostaditas para llevar ^v	420	65	Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Parfait de fruta y yogur	438	94
--	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	--------------------------	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Frutas surtidas: 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 brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

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

MENÚ DE LAS ESCUELA SECUNDARIAS

SEPTIEMBRE 2023

LUNES 10/2/2023	MARTES 10/3/2023	MIÉRCOLES 10/4/2023	JUEVES 10/5/2023	VIERNES 10/6/2023
--------------------	---------------------	------------------------	---------------------	----------------------

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	Barras de tostada francesa c/ salchicha* & miel de maple	532	66	Pierna de pollo a la barbacoa coreana c/ arroz	367	46	Sándwich de pan plano de pollo & waffle	522	74	Submarino de albóndigas	379	29
--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-------------------------	-----	----

DE ORIGEN VEGETAL & EN SU MAYORÍA VEGETALES PLATOS PRINCIPALES

Sándwich de pan plano de "pollo" & waffle	567	89	"Pollo" a la barbacoa coreana c/ arroz	391	55	Nachos de queso c/ salsa, lechuga & tomate	663	48	Macarrones c/ queso c/ bocaditos de "pollo" y panecillo	438	46	"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" ^v	448	63
Frijoles rancheros	185	29	Papas "fritas" al horno	110	17	Papas en salsa agri dulce	131	31	Papas "fritas" al horno	110	17	Maíz asado	107	19
Mini zanahorias frescas	35	8	Brócoli sazonado c/ ajo y hierbas	70	5	Mini zanahorias frescas	35	8	Tomates uva frescos	20	4	Mini zanahorias frescas	35	8
Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano	205	28	Tomates uva frescos	20	4	Ensalada fresca pequeña	20	4	Rodajas de pepino fresco	19	4	Ensalada de espinaca fresca, lechuga romana & pasas de arándano	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	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Sándwich de queso fundido	280	30	Tiritas de pollo picante c/ panecillo	297	31	Sándwich de pollo	342	36

PARA LLEVAR

Parfait de fruta y yogur	438	94	Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Hummus & tostaditas para llevar ^v	420	65	Sándwich de mantequilla de maní & jalea ^v	600	64	Parfait de fruta y yogur	438	94
--------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--------------------------	-----	----

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Frutas surtidas: 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 brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios. División de Servicios de Alimentación 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

Sándwich de pollo en biscuit	250	31	Sándwich de desayuno de salchicha	210	27	Medialuna de huevo y queso hecho en Maryland	275	30	Sándwich de desayuno de "jamón" de pavo y queso	270	30	Mini panqueques c/ miel de maple	450	97
------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	----------------------------------	-----	----

DIARIO OPCIONES ALTERNATIVAS

Rosca (bagel) c/ queso crema	200	27	Cereal Chex de arándano azul	240	46	Waffle belga c/ miel de maple	480	96	Barras de tostadas francesas c/ miel de maple	512	97	Mini rosca (bagel) de fresa	240	41
Medialuna de huevo y queso hecho en Maryland	275	30	Cereal Cheerios de miel	210	44	Parfait de fruta & yogur c/ granola	260	58	Rollo de canela hecho en Maryland ^V	232	28			

Comidas de Maryland para el Buen Rendimiento

Sándwich de pollo en biscuit	250	31	Mini panqueques de maple c/ miel de maple	450	97	Sándwich de jamón de pavo y queso	270	30	Waffle belga c/ miel de maple	480	96	Rollo de canela hecho en Maryland ^V	240	41
Cereal Cheerios de miel	210	44	Yogur y barra de desayuno de avena	220	38	Mini rosca (bagel) de fresa o canela	230	41	Yogur c/ galletas graham	232	38	Cereal Chex de arándanos	240	46

Surtido de frutas y leche están disponibles en todas las comidas. Frutas surtidas: 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 brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

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

