



NOMBRE: _____

TELÉFONO #: _____


Diciembre 2024

Condado de Montgomery CONGREGARSE

Todos los panecillos, rollos y pastas son integrales a menos que se indique lo contrario. Todas las comidas se sirven con leche o yogur. Todos los jugos son 100% jugos de frutas.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2)</p> <p>CALIENTE: Mini sándwich de bistec y queso de Filadelfia con pimientos y cebollas, Mini Sub Roll Suave, Gajos de Papa al Horno, Ensalada de Judías Verdes, Uvas, Leche</p> <p>FRÍO: Ensalada de cangrejo y pasta, Ensalada de 3 frijoles, Ensalada de zanahoria y pasas, Uvas, Panecillo, Leche</p> <p>VEGANO: Sándwich vegano de filete de Philly y queso con pimientos y cebollas, mini panecillo suave, gajos de papa al horno, ensalada de judías verdes, uvas, leche</p>	<p>3)</p> <p>CALIENTE: Pollo a la parmesana, Linguini con salsa, Verduras italianas, Coles de Bruselas, Parker Roll, Yogur, Jugo</p> <p>FRÍO: Ensalada de Atún, Pan de Sándwich, Ensalada de Espinacas con Uvas, Ensalada de Maíz y Pimiento, Yogur, Jugo</p> <p>VEGANO: Pollo vegano a la parmesana, Linguini con salsa, verduras italianas, coles de Bruselas, Parker Roll, yogur, jugo</p>	<p>4)</p> <p>CALIENTE: filete de eglefino al horno, batatas batidas, verduras capri, ensalada de repollo, panecillo, puré de manzana, leche</p> <p> FRÍO: Sándwich Club de Pechuga de Pavo con Tocino, Ensalada de Papa, Remolacha en Rodajas, Pan de Sándwich de Papa, Puré de Manzana, Leche</p> <p>VEGANO: tofu marinado a la parrilla, batatas batidas, verduras capri, ensalada de repollo, panecillo, puré de manzana, leche</p>	<p>5)</p> <p>CALIENTE: muslo de pollo al horno, pilaf de arroz integral, col rizada, ensalada de brócoli marinado, panecillo, yogur, jugo</p> <p>FRÍO: Rosbif y sándwich suizo, pan de sándwich, ensalada verde, ensalada de garbanzos marinados, yogur, jugo</p> <p>VEGANO: filetes de pollo vegano a la parrilla, pilaf de arroz integral, col rizada, ensalada de brócoli marinado, panecillo, yogur, jugo</p>	<p>6)</p> <p>CALIENTE: Estofado de ternera desmenuzada con verduras, patatas hervidas, brócoli, panecillo, leche, sandía cortada en cubitos</p> <p>FRÍO: Ensalada de pasta fettucine con alcaparras y limón con salmón a la parrilla, remolacha en rodajas, ensalada de frijoles negros y maíz, panecillo, leche, sandía cortada en cubitos</p> <p>VEGANO: Estofado vegano de ternera con verduras, patatas hervidas, brócoli, panecillo, leche, sandía cortada en cubitos</p>
<p>9)</p> <p>CALIENTE: Chili de pollo con frijoles pintos, gajos de papa, verduras Key Largo, pan de maíz, cóctel de frutas, leche</p> <p>FRÍO: Ensalada de atún y pasta a la parrilla, Ensalada de guisantes, Tomates guisados, Pan de maíz, Cóctel de frutas, Leche</p> <p>VEGANO: Chile vegano con frijoles pintos, gajos de papa, verduras Key Largo, pan de maíz, cóctel de frutas, leche</p>	<p>10)</p> <p>CALIENTE: barbacoa de carne desmenuzada, mini papas al horno, judías verdes, panecillo, yogur, jugo</p> <p> FRÍO: Sándwich de tocino, lechuga y tomate, remolacha en rodajas, ensalada de col rizada con arándanos, zanahorias en rodajas, yogur, jugo</p> <p>VEGANO: barbacoa vegana de ternera desmenuzada, mini patatas al horno, judías verdes, panecillo, yogur, zumo</p>	<p>11)</p> <p>CALIENTE: sobre muslos de pollo frito, pilaf de arroz integral, col rizada, maíz, panecillo, duraznos cortados en cubitos, leche</p> <p>FRÍO: Ensalada de salmón al horno, huevo duro, ensalada verde de Arcadia, panecillo, melocotones cortados en cubitos, leche</p> <p>VEGANO: Sobre filetes de pollo frito, pilaf de arroz integral, col rizada, maíz, panecillo, duraznos cortados en cubitos, leche</p>	<p>12)</p> <p>CALIENTE: Taco de Pescado con Salmón, Arroz Español, Pico de Gallo, Ensalada de Repollo con Vinagre, Tortillas, Yogur, Jugo</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo, panecillo, ensalada César, ensalada de zanahoria y pasas, yogur, jugo</p> <p>VEGANO: Tacos de Tofu Marinado, Arroz Español, Pico de Gallo, Ensalada de Repollo con Vinagre, Tortillas, Yogur, Jugo</p>	<p>13)</p> <p>CALIENTE: Lasaña de ternera, floretes de brócoli, frijoles de cera, ensalada César, panecillo, naranja entera, leche</p> <p>FRÍO: pavo asado con miel y queso cheddar, pan de sándwich, ensalada de judías verdes, rodajas de pepino, naranja entera, leche</p> <p>VEGANO: Lasaña de verduras, floretes de brócoli, frijoles de cera, ensalada César, panecillo, naranja entera, leche</p>

<p>16) CALIENTE: Muslos de pollo a la barbacoa, batatas batidas, judías verdes, pan de maíz, rodajas de manzana y canela, leche</p> <p>FRÍO: plato de ensalada de huevo, ensalada de macarrones, ensalada de espinacas, zanahoria y pasas, panecillo, rodajas de manzana y canela, leche</p> <p>VEGANO: pechuga de pollo vegana a la barbacoa, batatas batidas, judías verdes, pan de maíz, rodajas de manzana y canela, leche</p>	<p>17) CALIENTE: Trozos de salmón al horno con tomate y calabacín salteados, pasta orzo con salsa blanca, guisantes, ensalada verde, pan naan, yogur, jugo</p> <p>FRÍO: pechuga de pollo a la parrilla, ensalada de arroz salvaje, ensalada de tomate marinado, rodajas de pepino, pan naan, yogur, jugo</p> <p>VEGANO: pimiento relleno de verduras, queso y lentejas, ensalada tibia de farro, guisantes, calabacín en rodajas, pan naan, yogur, jugo</p>	<p>18) CALIENTE: Pollo al limón y albahaca, pilaf de arroz integral, judías verdes, maíz, panecillo, cóctel de frutas, leche</p> <p>FRÍO: Ensalada de pasta de mariscos sobre una cama de espinacas, remolacha en rodajas, panecillo, cóctel de frutas, leche</p> <p>VEGANO: Pollo vegano con limón y albahaca, pilaf de arroz integral, judías verdes, maíz, panecillo, cóctel de frutas, leche</p> <p style="text-align: center;">MAGDALENA DE CUMPLEAÑOS</p>	<p>19) CALIENTE: Stroganoff de ternera desmenuzada con penne con mantequilla, espinacas, ensalada de manzana, panecillo, yogur, jugo</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo al curry con uvas, Rollo de sándwich dividido, Ensalada de papa roja, Rodajas de pepino, yogur, jugo</p> <p>VEGANO: Stroganoff vegano de ternera con penne con mantequilla, espinacas, ensalada de manzana, panecillo, yogur, jugo</p>	<p>20) CALIENTE: Cacciatore de pollo, Linguini con salsa, Verduras italianas, Ensalada de espinacas, Rollo, Pera, Leche</p> <p>FRÍO: Rosbif y Queso Americano, Rollo de Sándwich, Ensalada de Col, Ensalada de Brócoli Marinado, Pera, Leche</p> <p>VEGANO: Cacciatore de pollo vegano, Linguini con salsa, verduras italianas, ensalada de espinacas, rollo, pera, leche</p>
<p>23) CALIENTE: hamburguesa con queso de ternera, gajos de patata, ensalada de verduras mixtas marinadas, rollo de sándwich, duraznos cortados en cubitos, leche</p> <p>FRÍO: Fettucine con pollo a la parrilla y tomates cortados en cubitos, ensalada de verduras mixtas marinadas, ensalada de zanahoria y pasas, panecillo, melocotones, leche</p> <p>VEGANO: hamburguesa vegana con queso, gajos de patata, ensalada de verduras mixtas marinadas, rollo de sándwich, melocotones cortados en cubitos, leche</p>	<p>24) COMIDA NAVIDEÑA</p> <p> CALIENTE: Jamón glaseado con miel, batata batida, col rizada con ajo y limón, verduras mixtas, pan de maíz, yogur, jugo</p> <p>FRÍO: Ensalada de salmón con eneldo, Ensalada de espinacas con uvas, Ensalada de maíz y pimiento, Pepinos en rodajas, Pan de maíz, Yogur, Jugo</p> <p>VEGANO: Pollo vegano glaseado con miel, batata batida, col rizada con ajo y limón, verduras mixtas, pan de maíz, yogur, jugo</p>	<p>25) </p>	<p>26) CALIENTE: Pastel de pollo, pilaf de arroz blanco, ensalada de espinacas con uvas, zanahorias bebe glaseadas, panecillo, yogur, jugo</p> <p> FRÍO: lomo de cerdo asado, ensalada de pasta orzo, ensalada de zanahoria y pasas, panecillo de sándwich, yogur, jugo</p> <p>VEGANO: Pastel de pollo vegano, pilaf de arroz blanco, ensalada de espinacas con uvas, zanahorias bebe glaseadas, panecillo, yogur, jugo</p>	<p>27) CALIENTE: Puntas de carne de res a la barbacoa, papas bebe al horno, guisantes, zanahorias en rodajas, panecillo, pera, leche</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo al pesto, Ensalada de pasta, Ensalada de tomate marinado, Rodajas de pepino, panecillo, Pera, Leche</p> <p>VEGANO: Puntas veganos de carne de res a la barbacoa, papas bebe al horno, guisantes, zanahorias en rodajas, panecillo, pera, leche</p>

<p>30)</p> <p>CALIENTE: Filete de eglefino horneado Old Bay sin sal, Cous Cous, ensalada de 3 frijoles, espinacas salteadas, panecillo, manzana, leche</p> <p> FRÍO: jamón y suizo, panecillo de sándwich de papa, ensalada de papa sin mayonesa, palitos de apio, manzana, leche</p> <p>VEGANO: Tofu con salsa de frijoles negros, Cous Cous, ensalada de 3 frijoles, espinacas salteadas, rollo, manzana, leche</p>	<p>31)</p> <p>CALIENTE: pollo asado, batata al horno, verduras italianas, pan de maíz, yogur, jugo</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo al curry, Ensalada de pasta orzo, Ensalada de judías verdes, Pepino en rodajas, panecillo, yogur, jugo</p> <p>VEGANO: pollo asado vegano, batata al horno, verduras italianas, pan de maíz, yogur, jugo</p>	<p>Nota Nutricional:</p> <p>"Las fiestas pueden ser una temporada de consuelo y alegría, al mismo tiempo que son una fuente de gérmenes. Una dieta saludable puede reforzar su sistema inmunológico y ayudar a defenderse de las enfermedades. Consume muchas frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales. Hidrátate adecuadamente con agua, infusiones y caldos claros. Las vitaminas C, D y E, junto con el zinc y los probióticos, también pueden complementar una dieta equilibrada durante la temporada de resfriados y gripe." – Salud de la Universidad de Indiana</p> <p>https://iuhealth.org/thrive/how-to-stay-healthy-during-the-holiday-season</p>
--	--	--