

NOMBRE: \_\_\_\_\_

TELÉFONO #: \_\_\_\_\_




# Julio 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. Todo el jugo es 100%

jugo de fruta.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Muslos de pollo frito al horno, macarrones con queso, espinacas, zanahorias en rodajas, rollo, salsa de manzana</p> <p><b>FRÍO:</b> Ensalada de pavo, Ensalada de 3 frijoles, Ensalada verde, Rollo, Lechuga y tomate, Salsa de manzana</p> <p><b>VEGANO:</b> Muslos de pollo veganos fritos al horno, macarrones con queso, espinacas, zanahorias en rodajas, panecillo, salsa de manzana</p>	<p>2)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Espagueti con salsa de carne, habas, coliflor, palitos de pan, yogur</p> <p><b>FRÍO:</b> ensalada de atún y macarrones, remolacha en rodajas, ensalada de repollo, panecillo, yogur</p> <p><b>VEGANO:</b> Ziti al horno con ricotta y mozzarella, habas, coliflor, palitos de pan, yogur</p>	<p>3)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Pollo al limón y albahaca, pilaf de arroz salvaje, guisantes, calabaza amarilla, panecillo, cóctel de frutas</p> <p><b>FRÍO:</b> Rosbif y Cheddar, Ensalada de Papas, Remolacha en Rodajas, Rollo, Cóctel de Frutas</p> <p><b>VEGANO:</b> Pollo vegano con limón y albahaca, pilaf de arroz salvaje, guisantes, calabaza amarilla, rollo, cóctel de frutas</p>	<p>4)</p> <p><b>DÍA FESTIVO</b></p> 	<p>5)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Puntas de asado londinenses, fideos de huevo, espinacas, maíz, rollo, naranja</p> <p><b>FRÍO:</b> pechuga de pollo a la parrilla, ensalada verde, brócoli marinado, rollo, naranja</p> <p><b>VEGANO:</b> puntas veganos de carne de res con champiñones y salsa, fideos de huevo, espinacas, maíz, rollo, naranja</p>
<p>8)</p> <p><b>CALIENTE:</b> muslos de pollo a la barbacoa, batatas batidas, zanahorias pequeñas, pan de maíz, manzana</p> <p><b>FRÍO:</b> Plato de ensalada de huevo, Ensalada de macarrones, Ensalada de espinacas, Ensalada de zanahoria y pasas, Manzana</p> <p><b>VEGANO:</b> pechuga de pollo vegana a la barbacoa, batatas batidas, zanahorias pequeñas, pan de maíz, manzana</p>	<p>9)</p> <p><b>CALIENTE:</b> pastel de carne, puré de papas, judías verdes, panecillo, yogur</p> <p><b>FRÍO:</b> pechuga de pavo y queso cheddar, rollo, ensalada de judías verdes, rodajas de pepino, yogur</p> <p><b>VEGANO:</b> pastel de carne vegano, puré de papas, judías verdes, panecillo, yogur</p>	<p>10)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Pollo a la parmesana, Linguini con marinara, verduras italianas, maíz, rollo, naranja</p> <p><b>FRÍO:</b> Ensalada de atún y pasta a la parrilla, Ensalada de guisantes, Tomates guisados, Rollo, Naranja</p> <p><b>VEGANO:</b> Pollo vegano a la parmesana, Linguini con marinara, verduras italianas, maíz, rollo, naranja</p>	<p>11)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Puntas de carne a la barbacoa, espinacas cremosas, calabaza de verano, panecillo, yogur</p> <p> <b>FRÍO:</b> Jamón y Suizo, Pan de Sándwich, Ensalada de Patatas, Palitos de Zanahoria, Yogur</p> <p><b>VEGANO:</b> Albóndiga vegana a la barbacoa, espinacas cremosas, calabaza de verano, rollo, yogur</p>	<p>12)</p> <p><b>CALIENTE:</b> filete de pescado ennegrecido, tomates guisados, guisantes de ojo negro, coles de Bruselas, rollo, banana</p> <p><b>FRÍO:</b> Rotini de limón y alcaparras con pollo a la parrilla, ensalada verde, rodajas de tomate, rollo, banana</p> <p><b>VEGANO:</b> Tofu salteado y verduras, tomates guisados, guisantes de ojo negro, coles de Bruselas, rollo, banana</p>

<p>15) <b>CALIENTE:</b> chile de res Tex Mex con frijoles pintos, papas baby al horno, verduras Key Largo, pan de maíz, pera</p> <p><b>FRÍO:</b> Ensalada de Quinua de Pavo, Ensalada de Frijoles Negros y Maíz, Ensalada Verde, Pan de Maíz, Pera</p> <p><b>VEGANO:</b> Chili vegano de carne y frijoles con frijoles pintos, papas baby al horno, verduras Key Largo, pan de maíz, pera</p>	<p>16) <b>SABOREA EL MUNDO</b> <b>CALIENTE:</b> Stroganoff de ternera, fideos, repollo al vapor, rodajas de zanahoria, rollo de masa madre, yogur, manzana</p> <p> <b>FRÍO:</b> Sándwich de té ruso con Kielbasa de cerdo, ensalada de rábano y pepino, ensalada de col, remolacha en rodajas, rollo de masa madre, yogur, manzana</p> <p><b>VEGANO:</b> Stroganoff de champiñones con frijoles blancos, fideos, repollo al vapor, rodajas de zanahoria, rollo de masa madre, yogur, manzana</p> <p><b>¡BIENVENIDO A RUSIA!</b></p>	<p>17)  <b>CALIENTE:</b> chuleta de cerdo al horno y salsa, lentejas guisadas, col rizada, camote al horno, rollo, piña cortada en cubitos</p> <p><b>FRÍO:</b> ensalada de pollo al curry, ensalada de pepino, rodajas de tomate, rollo, piña cortada en cubitos</p> <p><b>VEGANO:</b> Hamburguesa vegetariana con salsa de verduras, lentejas guisadas, col rizada, camote al horno, rollo, piña cortada en cubitos</p> <p><b>MAGDALENA DE CUMPLEAÑOS***</b></p>	<p>18) <b>CALIENTE:</b> Primavera cremosa de pollo con fettucine, judías verdes, col rizada salteada, rollo, banana</p> <p><b>FRÍO:</b> pasta de mariscos, remolacha en rodajas, ensalada de repollo, palitos de pan, banana</p> <p><b>VEGANO:</b> Cremoso Pollo Vegano Primavera con Fettucine, Judías Verdes, Col rizada Salteada, Rollo, banana</p>	<p>19) <b>CALIENTE:</b> filete de eglefino al horno, pan de sándwich, pilaf de arroz integral, espinacas, maíz, banana</p> <p> <b>FRÍO:</b> Ensalada de pasta de jamón y granos cortados en cubitos, Ensalada de 3 frijoles, Ensalada de zanahoria y pasas, Rollo, banana</p> <p><b>VEGANO:</b> Tofu con salsa de frijoles negros, pilaf de arroz integral, espinacas, maíz, banana</p>
<p>22) <b>CALIENTE:</b> Sloppy Joes de ternera, ensalada de col, zanahorias en rodajas, pan de sándwich, manzana</p> <p><b>FRÍO:</b> Fettucine con tomates cortados en cubitos y pollo a la parrilla, floretes de brócoli, ensalada de zanahoria y pasas, manzana</p> <p><b>VEGANO:</b> Quesadilla de verduras y frijoles a la parrilla, ensalada de col, zanahorias en rodajas, manzana</p>	<p>23) <b>CALIENTE:</b> pollo asado, batata batida, verduras italianas, pan de maíz, yogur</p> <p><b>FRÍO:</b> Ensalada de atún, panecillo de sándwich, ensalada de espinacas con uvas, ensalada de maíz y pimiento, yogur</p> <p><b>VEGANO:</b> Pollo asado vegano, batata batida, verduras italianas, pan de maíz, yogur</p>	<p>24) <b>CALIENTE:</b> Fettucine de limón y alcaparras con pollo a la parrilla, zanahorias pequeñas, frijoles negros y maíz, panecillo, cóctel de frutas</p> <p><b>FRÍO:</b> pechuga de pavo ahumada, rollo, remolacha en rodajas, ensalada de frijoles negros y maíz, cóctel de frutas</p> <p><b>VEGANO:</b> Fettucine de alcaparras y limón con pollo vegano a la parrilla, zanahorias pequeñas, frijoles negros y maíz, rollo, cóctel de frutas</p>	<p>25) <b>CALIENTE:</b> Bistec Salisbury con salsa, puré de papas, col rizada, verduras mixtas, panecillo, yogur</p> <p><b>FRÍO:</b> pechuga de pavo y suizo, ensalada de papas, remolacha en rodajas, pan de sándwich, yogur</p> <p><b>VEGANO:</b> tofu al curry, puré de patatas, col rizada, verduras mixtas, panecillo, yogur</p>	<p>26) <b>CALIENTE:</b> platija asada, ensalada de farro caliente, guisantes, calabacín en rodajas, rollo, mango cortado en cubitos</p> <p><b>FRÍO:</b> Ensalada de pollo al curry, Ensalada de arroz salvaje, Ensalada de tomate marinado, Rodajas de pepino, Rollo, Mango cortado en cubitos</p> <p><b>VEGANO:</b> pimiento relleno de verduras, queso y lentejas, ensalada tibia de farro, guisantes, calabacín en rodajas, rollo de la casa Parker, mango cortado en cubitos</p>

<p>29)  <b>¡SABOREA LOS ESTADOS UNIDOS!</b>  <b>CALIENTE:</b> Gumbo de pollo, arroz integral, quimbombó asado con especias, ensalada de guisantes, galleta, fresas   <b>FRÍO:</b> Mini muffuletta, ensalada de col, ensalada de 3 frijoles, fresas  <b>VEGANO:</b> frijoles rojos y arroz, quimbombó asado con especias, ensalada de guisantes, galleta, fresas  <b>BIENVENIDO A LOUISIANA</b></p>	<p>30)  <b>CALIENTE:</b> Ziti al horno con carne de res, judías verdes, verduras Capri, palitos de pan, cóctel de frutas  <b>FRÍO:</b> Pasta Fettucine con tomates cortados en cubitos y pollo a la parrilla, brócoli, zanahoria, ensalada de pasas, panecillo, cóctel de frutas  <b>VEGANO:</b> Ziti al horno con verduras, ricotta y mozzarella, judías verdes, verduras Capri, palitos de pan, cóctel de frutas</p>	<p>31)  <b>CALIENTE:</b> Pollo Ala King con verduras, arroz pilaf, espinacas, rollo, sandía cortada en cubitos  <b>FRÍO:</b> Plato de ensalada de huevo, ensalada de pasta, ensalada de espinacas, ensalada de zanahoria y pasas, rollo, sandía cortada en cubitos  <b>VEGANO:</b> Veggie &amp; Tofu Ala King, Arroz Pilaf, Espinacas, Rollo, Sandía Cortada en Cubitos</p>	<p><b>Notas Nutricionales:</b>  Los rusos suelen cultivar patatas, rábanos y pepinos y encurtirlos o almacenarlos. Tratan de cultivar suficientes papas y repollo para pasar el invierno. A menudo guardan suficientes papas, harina, mermeladas y alimentos enlatados para seis meses. Una familia promedio cosecha quince paquetes de papas de 100 libras al año. Los pepinos y las zanahorias se encurten para que se puedan comer meses después.    - <a href="https://factsanddetails.com/russia/People_and_Life/">https://factsanddetails.com/russia/People_and_Life/</a></p>
--	--	---	---