

Name:

Telephone No:



**Junio 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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3) <b>CALIENTE:</b> Puntas de solomillo con salsa, Fideos, espinacas, zanahorias, panecillo, cóctel de frutas <b>FRÍO:</b> Rotini de limón y albahaca con pollo a la parrilla, ensalada verde, rodajas de tomate, rollo, cóctel de frutas <b>VEGANO:</b> Puntas de solomillo vegano con salsa, fideos, espinacas, zanahorias, rollo, cóctel de frutas	4) <b>CALIENTE:</b> Pollo Jerk Jamaicano, Pilaf de Arroz Integral, Frijoles Horneados, Calabacín, Rollo, Yogur, Jugo <b>FRÍO:</b> Plato de ensalada de huevo, ensalada de pasta, ensalada de espinacas, ensalada de col, panecillo, yogur, jugo <b>VEGANO:</b> Pollo Jerk jamaiquino vegano, pilaf de arroz integral, frijoles horneados, calabacín, rollo, yogur, jugo	5) <b>CALIENTE:</b> hamburguesa con queso de ternera, gajos de patata, brócoli, bollo, puré de manzana <b>FRÍO:</b> ensalada de pasta de atún a la parrilla, ensalada de guisantes, remolacha en rodajas, rollo, pera entera <b>VEGANO:</b> hamburguesa vegetariana con queso, gajos de patata, brócoli, bollo, puré de manzana	6) <b>CALIENTE:</b> Pollo Marsala, Pilaf de arroz salvaje, zanahorias pequeñas, judías verdes, panecillo, yogur, jugo <b>FRÍO:</b> pechuga de pavo ahumada y suizo, pan de sándwich, ensalada de papas, palitos de zanahoria, yogur, jugo <b>VEGANO:</b> Tofu con salsa de frijoles negros, pilaf de arroz salvaje, zanahorias tiernas (1/2 taza), judías verdes, panecillo, yogur, jugo	7) <b>CALIENTE:</b> Pastel de carne con salsa, puré de papas, col rizada, calabaza amarilla, rollo, manzana entera <b>FRÍO:</b> Ensalada de pasta con mariscos, Ensalada verde, Sopa de verduras, Rollo, Naranja entera <b>VEGANO:</b> Pastel de carne vegano con salsa, puré de papas, col rizada, calabaza amarilla, rollo, manzana entera

<p>10) <b>¡SABOREA LOS ESTADOS UNIDOS!</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Asado Yankee Pot con salsa, papas, zanahorias, espinacas, panecillo, puré de manzana</p> <p><b>FRÍO:</b> Ensalada de imitación de langosta sobre rollo de patata, Ensalada de patatas, Ensalada de zanahoria y pasas, Puré de manzana</p> <p><b>VEGANO:</b> Portobello Pot Roast, Patatas, Zanahorias, Espinacas, Rollo, Puré de Manzana</p> <p><b>BIENVENIDO A NUEVA INGLATERRA</b></p>	<p>11)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Chili de pollo con frijoles blancos, papa baby al horno, judías verdes, pan de maíz, manzana entera</p> <p><b>FRÍO:</b> pechuga de pavo asada, ensalada de papas, remolacha en rodajas, rollo, manzana entera</p> <p><b>VEGANO:</b> Chile vegano con frijoles blancos, papa baby horneada, judías verdes, pan de maíz, manzana entera</p>	<p>12)</p> <p><b>CALIENTE:</b> puntas de carne a la parrilla, puré de papas, ensalada de col, brócoli, rollo, pera entera</p> <p><b>FRÍO:</b> Fideos de Sésamo con Pollo, Ensalada de Judías Verdes, Ensalada de Zanahoria y Pasas, Rollo, Cóctel de Frutas</p> <p><b>VEGANO:</b> tofu a la parrilla, puré de papas, ensalada de col, brócoli, rollo, pera entera</p>	<p>13)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Muslos de pollo Terriyaki, Pilaf de arroz salvaje, Col rizada salteada con cebolla, ensalada de col, rollo, yogur, jugo</p> <p><b>FRÍO:</b> ensalada de atún, ensalada de cous cous, ensalada de col, remolacha en rodajas, panecillo, yogur, jugo</p> <p><b>VEGANO:</b> Tofu teriyaki con verduras, pilaf de arroz salvaje, col rizada salteada con cebolla, ensalada de col, rollo, yogur, jugo</p>	<p>14)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Trozos de salmón al horno con salteado de tomate y eneldo, ensalada tibia de farro, guisantes, zanahorias en rodajas, rollo, manzana entera</p> <p><b>FRÍO:</b> Deslizador de ensalada de pollo al pesto en rollo deslizante de papa, ensalada de judías verdes, rodajas de pepino, manzana entera</p> <p><b>VEGANO:</b> Albóndigas veganas a la barbacoa, ensalada farro tibia, guisantes, zanahorias en rodajas, rollo, manzana entera</p>
<p>17)</p> <p><b>CALIENTE:</b> pollo asado, camote al horno, judías verdes, pan de maíz, pera entera</p> <p><b>FRÍO:</b> jamón y queso, rollo de papa, ensalada de tres frijoles, rodajas de pepino, pera entera</p> <p><b>VEGANO:</b> pechuga de pollo empanizada vegana, batata al horno, judías verdes, pan de maíz, pera entera</p>	<p>18)</p> <p> <b>CALIENTE:</b> Lomo de cerdo asado con salsa, pilaf de arroz integral, zanahorias, guisantes de ojo negro, panecillo, yogur, jugo</p> <p><b>FRÍO:</b> pechuga de pollo a la parrilla, ensalada verde, remolacha en rodajas, rollo de sándwich, yogur, jugo</p> <p><b>VEGANO:</b> tomate relleno de lentejas y verduras, pilaf de arroz integral, zanahorias, guisantes de ojo negro, panecillo, yogur, jugo</p> <p><b>MAGDALENA DE CUMPLEAÑOS</b></p>	<p>19)</p> <p><b>DÍA FESTIVO</b></p> 	<p>20)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Pastel de carne con salsa, puré de papas, col rizada, zanahorias pequeñas, panecillo, yogur, jugo</p> <p><b>FRÍO:</b> Ensalada de cangrejo de tomate relleno, ensalada de col, ensalada de arroz salvaje, yogur, jugo</p> <p><b>VEGANO:</b> Pastel de carne vegano con salsa, puré de papas, col rizada, zanahorias pequeñas, panecillo, yogur, jugo</p>	<p>21)</p> <p><b>CALIENTE:</b> filete de pescado cajún, bollo de trigo, col rizada, ensalada de col, peras cortadas en cubitos</p> <p><b>FRÍO:</b> ensalada de pollo, lechuga y tomate, rollo de papa, ensalada de judías verdes, rodajas de pepino, peras cortadas en cubitos</p> <p><b>VEGANO:</b> lentejas guisadas y pollo vegano, bollo de trigo, col rizada, ensalada de col, peras cortadas en cubitos</p>

<p>24)</p> <p><b>CALIENTE:</b> filetes de pollo, frijoles rojos y arroz, quimbombó frito al horno, verduras de California, panecillo, naranja entera</p> <p><b>FRÍO:</b> Ensalada de atún y pasta a la parrilla, ensalada de guisantes, tomates guisados, panecillo, pera entera</p> <p><b>VEGANO:</b> filetes de pollo veganos, gajos de patata, brócoli, bollo, pera entera</p>	<p>25)</p> <p><b>CALIENTE:</b> estofado de ternera campestre, patatas hervidas, espinacas, panecillo, yogur, jugo</p> <p><b>FRÍO:</b> Ensalada de Pollo del Suroeste con Maíz, Frijoles Negros, Pimientos y Tiras de Tortilla (Aderezo Ranchero), Tortilla, Pico de Gallo, Yogur, Jugo</p> <p><b>VEGANO:</b> Champiñón Portobello, tofu, guiso de verduras y frijoles, papas hervidas, espinacas, panecillo, yogur, jugo</p>	<p>26)</p> <p><b>¡SABOREA EL MUNDO!</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Dor Wot (estofado de pollo en salsa roja), Gomen (col rizada), Tikil Gomen (repollo, patatas y zanahorias), Pan Injera, manzana entera</p> <p><b>FRÍO:</b> rosbif y queso cheddar, pan de sándwich, ensalada de papa griega (sin mayonesa), remolacha en rodajas, manzana entera</p> <p><b>VEGANO:</b> Kik Alichá (lentejas amarillas), Gomen (col rizada), Tikil Gomen (repollo, patatas y zanahorias), pan Injera, manzana entera</p> <p><b>¡BIENVENIDOS A ETIOPÍA!</b></p>	<p>27)</p> <p> <b>CALIENTE:</b> Chuleta de cerdo al horno con salsa, batatas al horno, judías verdes, pan de maíz, yogur, jugo</p> <p><b>FRÍO:</b> Ensalada de pollo al curry, Ensalada de arroz salvaje, Ensalada de tomate marinado, Rodajas de pepino, Rollo, Yogur, Jugo</p> <p><b>VEGANO:</b> Hamburguesa vegetariana con salsa, batatas al horno, judías verdes, pan de maíz, yogur, jugo</p>	<p>28)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Bistec Salisbury con salsa, puré de papas, repollo salteado, maíz amarillo, rollo, manzana entera</p> <p> <b>FRÍO:</b> tocino, lechuga y tomate, pan de sándwich, ensalada de col, ensalada de cuscús, manzana entera</p> <p><b>VEGANO:</b> Filete Salisbury vegano con salsa, puré de papas, repollo salteado, maíz amarillo, rollo, manzana entera</p>
---	--	---	--	--

**NOTAS NUTRICIONALES:** Injera es un popular pan plano etíope que es un componente clave de la cocina etíope y eritrea. Elaborado con una masa fermentada de harina de teff, agua y levadura, es conocido por su textura única y su sabor ligeramente ácido. El teff es muy rico en hierro y manganeso, y también contiene fósforo, magnesio, calcio, zinc, sodio y potasio. El teff es una de las fuentes de proteínas vegetales más perfectas que existen. Tiene más de 12 g de proteína por cada 100 g y contiene todos los aminoácidos esenciales que el ser humano necesita. (<https://www.healthsupplies.co.uk/blog/article/ten-amazing-facts-about-teff/>)