

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

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

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