

NOMBRE: _____

TELÉFONO #: _____

Noviembre 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

Notas nutricionales: "No 'guarde' su apetito para el pavo y los adornos. Llegar a la cena de Acción de Gracias con hambre garantiza comer en exceso. Controla tu apetito de antemano con un bocadillo saludable como fruta, yogur o un puñado de nueces para que no comas más de lo que necesitas. Sin embargo, comer una rebanada entera de pastel no te hará subir de peso en un día, al igual que comer ensalada y correr no te hará perder peso en un día. Coma conscientemente y esté agradecido por la buena comida, la familia y estar juntos, ¡de eso se tratan las fiestas!" - Tara Joyce, RD

1)

CALIENTE: Eglefino al horno, Pilaf de arroz, Zanahorias en rodajas, Col rizada con limón, panecillo, manzana, leche

FRÍO: Ensalada de huevo, Ensalada de pepino, Brócoli marinado, Rollo de sándwich, Manzana, Leche

VEGETARIANO: Garbanzos al curry, Pilaf de arroz, Zanahorias en rodajas, Col rizada con limón, panecillo, manzana, leche

4)

CALIENTE: Chile de ternera Tex Mex con frijoles pintos, gajos de papa, verduras Key Largo, pan de maíz, sandía cortada en cubitos, leche

FRÍO: Ensalada de atún y pasta a la parrilla, ensalada de guisantes, tomates guisados, pan de maíz, sandía cortada en cubitos, leche

VEGETARIANO: Chile vegano con frijoles pintos, gajos de papa, verduras de Key Largo, pan de maíz, sandía cortada en cubitos, leche

5)


CALIENTE: Tacos de Pescado con Tilapia y Salsa, Arroz Español, Frijoles Refritos, Ensalada de Repollo con Vinagre, Tortilla, Yogur, Jugo

FRÍO: pavo asado con miel y queso cheddar, pan, ensalada de judías verdes, rodajas de pepino, yogur, jugo

VEGETARIANO: Tofu Marinado, Tacos y Salsa, Arroz Español, Frijoles Refritos, Ensalada de Repollo con Vinagre, Tortilla, Yogur, Jugo

6)

CALIENTE: Muslos de pollo frito al horno, pilaf de arroz salvaje, col rizada, maíz, panecillo, cóctel de frutas, leche

 **FRÍO:** Tocino, lechuga y tomate, pan, remolacha en rodajas, ensalada de col rizada con arándanos, zanahorias en rodajas, cóctel de frutas, leche

VEGETARIANO: pechuga de pollo vegana frita al horno, pilaf de arroz salvaje, col rizada, maíz, panecillo, cóctel de frutas, leche

7)

CALIENTE: pastel de carne, puré de papas, repollo al vapor, ensalada de 3 frijoles, panecillo, yogur, jugo

FRÍO: Ensalada de macarrones con pollo sin mayonesa, ensalada César, ensalada de 3 frijoles, panecillo, yogur, jugo



VEGETARIANO: Pastel de carne vegano, puré de papas, repollo al vapor, ensalada de 3 frijoles, panecillo, yogur, jugo






8)

CALIENTE: Cacciatore de pollo, Linguini con salsa, Verduras italianas, Espinacas salteadas, Rollo, Pera, Leche

FRÍO: Roast Beef y Queso Americano, Rollo de Sándwich, Ensalada de Col, Brócoli Marinado, Pera, Leche

VEGETARIANO: Cacciatore de pollo vegano, Linguini con salsa, verduras italianas, espinacas salteadas, panecillo, pera, leche

<p>11)</p> 	<p>12)</p> <p>CALIENTE: Pollo a la barbacoa, batatas batidas, ensalada verde, pan de maíz, yogur, jugo</p> <p>FRÍO: plato de ensalada de huevo, ensalada de macarrones, ensalada de espinacas, ensalada de zanahoria y pasas, panecillo, yogur, jugo</p> <p>VEGETARIANO: pechuga de pollo vegana a la barbacoa, batatas batidas, ensalada verde, pan de maíz, yogur, jugo</p>	<p>13)</p> <p>CALIENTE: Pollo al limón y albahaca, pilaf de arroz salvaje, guisantes, maíz, panecillo, cóctel de frutas, leche</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo al curry con uvas, Rollo de sándwich dividido, Ensalada de papa roja, Rodajas de pepino, Cóctel de frutas, Leche</p> <p>VEGETARIANO: Pollo vegano con limón y albahaca, pilaf de arroz salvaje, guisantes, maíz, panecillo, cóctel de frutas, leche</p>	<p>14)</p> <p>CALIENTE: Stroganoff de ternera desmenuzada, mini patatas al horno, espinacas, ensalada de manzana, panecillo, naranja, leche</p> <p>FRÍO: ensalada de pasta con mariscos, remolacha en rodajas, ensalada de manzana, panecillo, naranja, leche</p> <p>VEGETARIANO: Stroganoff vegano de ternera, mini patatas al horno, espinacas, ensalada de manzana, panecillo, naranja, leche</p>	<p>15)</p> <p>CALIENTE: lasaña de ternera, floretes de brócoli, judías de cera, palillo de pan de ajo, naranja, leche</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo, Pan de sándwich, Ensalada César, Ensalada de zanahoria y pasas, Naranja, Leche</p> <p>VEGETARIANO: Lasaña de verduras, floretes de brócoli, frijoles de cera, palillo de pan de ajo, naranja, leche</p>
<p>18)</p> <p>CALIENTE: hamburguesa con queso de ternera, gajos de patata, col rizada, ensalada de verduras mixtas marinadas, rollo de sándwich, sandía cortada en cubitos, leche</p> <p>FRÍO: Fettucine con tomates a la parrilla y cortados en cubitos, ensalada de verduras mixtas marinadas, panecillo, sandía cortada en cubitos, leche</p> <p>VEGETARIANO: hamburguesa vegana con queso, gajos de patata, col rizada, ensalada de verduras mixtas marinadas, rollo de sándwich, sandía cortada en cubitos, leche</p>	<p>19)</p> <p>CALIENTE: pollo asado, batata al horno, verduras italianas, pan de maíz, yogur, jugo</p> <p>FRÍO: Ensalada de salmón, ensalada de espinacas con uvas, ensalada de maíz y pimiento, pan de pita, yogur, jugo</p> <p>VEGETARIANO: pollo asado vegano, batata al horno, verduras italianas, pan de maíz, yogur, jugo</p>	<p>20)</p> <p>CALIENTE: Trozos de salmón al horno con tomate y calabacín salteados, pasta orzo con salsa blanca, guisantes, ensalada verde, pan naan, rodajas de manzana y canela, leche</p> <p>FRÍO: pechuga de pollo a la parrilla, ensalada de arroz salvaje, ensalada de tomate marinado, rodajas de pepino, pan naan, rodajas de manzana y canela, leche</p> <p>VEGETARIANO: verduras, queso y pimiento relleno de lentejas, ensalada tibia de farro, guisantes, calabacín en rodajas, pan naan, rodajas de manzana y canela, leche</p> <p>MAGDALENA DE CUMPLEAÑOS***</p>	<p>21)</p> <p>CALIENTE: pastel de pollo, pilaf de arroz, espinacas, ensalada de zanahoria y pasas, panecillo, yogur, jugo</p> <p> FRÍO: lomo de cerdo asado, ensalada de pasta orzo, rollo de sándwich, yogur, jugo</p> <p>VEGETARIANO: Pastel de pollo vegano, pilaf de arroz, espinacas, ensalada de zanahoria y pasas, panecillo, yogur, jugo</p>	<p>22)</p> <p>CALIENTE: Puntos de carne de res a la barbacoa, papas baby horneadas, 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>VEGETARIANO: Puntos de carne de res vegana a la barbacoa, papas baby al horno, guisantes, zanahorias en rodajas, panecillo, pera, leche</p>

<p>25)</p> <p>CALIENTE: Eglefino horneado Old Bay sin sal, trigo bulgur, 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>VEGETARIANO: tofu horneado Old Bay sin sal, trigo bulgur, ensalada de 3 frijoles, espinacas salteadas, panecillo, manzana, leche</p>	<p>26)</p> <p> CALIENTE: Solomillo de cerdo con salsa de miel y mostaza, Pilaf de arroz salvaje, col rizada con ajo, Verduras mixtas, Panecillo, Yogur, Jugo</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo al curry, Ensalada de pasta orzo, Ensalada de judías verdes, Pepino en rodajas, Panecillo,</p> <p>VEGETARIANO: Ensalada vegana de pollo al curry, ensalada de pasta orzo, ensalada de judías verdes, pepino en rodajas, panecillo, yogur, jugo</p>	<p>27)</p> <p>CALIENTE: Pechuga de pavo con salsa, relleno de hierbas, judías verdes, zanahorias baby glaseadas, pan de maíz, manzana, leche</p> <p> FRÍO: Jamón al horno y trozos de piña, ensalada de tomate marinado, ensalada de camote, panecillo, manzana, leche</p> <p>VEGETARIANO: Pechuga de pollo vegana con salsa, relleno de hierbas, judías verdes, zanahorias baby glaseadas, pan de maíz, manzana, leche</p> <p>FELIZ ACCIÓN DE GRACIAS***</p>	<p>28)</p> 	<p>29)</p> 
---	--	--	--	--