







NOMBRE: _____




TELÉFONO #: _____

Diciembre 2025**Montgomery County****CONGREGARSE**

Todos los panecillos, rollos, y pastas son integrales a menos que se indique lo contrario. Todas las comidas servidas con leche o yogur. Todo el jugo es 100% jugo de fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1) CALIENTE: Tilapia al horno con salsa blanca de limón, pilaf de arroz integral, repollo rojo y cebollas salteadas, vegetales mixtos, panecillo, puré de manzana, leche, salsa tártara, mantequilla.</p> <p>FRIJO: Fideos con sésamo y pollo, ensalada verde, repollo rojo frío, panecillo, puré de manzana, leche, mantequilla.</p> <p>VEG: Tofu con salsa de frijol negro, pilaf de arroz integral, hojas de col, vegetales mixtos, panecillo, puré de manzana, leche, mantequilla.</p>	<p>2) CALIENTE: Pollo estilo <i>jerk</i>, arroz <i>dirty</i>, brócoli, succotash, pan Parker House, yogur, jugo, mantequilla.</p> <p>FRIJO: Ensalada de salmón al horno, huevo duro, mezcla de ensalada verde Arcadian, pan Parker House, yogur, jugo, mantequilla.</p> <p>VEG: Lentejas estilo <i>jerk</i>, arroz <i>dirty</i>, brócoli, succotash, pan Parker House, yogur, jugo, mantequilla</p>	<p>3)  CALIENTE: Cerdo desmenuzado a la BBQ, papas horneadas pequeñas, ensalada de col, zanahorias en rodajas, pan para sándwich, coctel de frutas, leche, mantequilla.</p> <p>FRIJO: Pechuga de pavo y queso pepper jack, pan para sándwich, remolachas en rodajas, ensalada de zanahoria con pasas, cóctel de frutas, leche, mostaza y mayonesa</p> <p>VEG: Tomate relleno de vegetales a la parrilla y queso, papas horneadas pequeñas, ensalada de col, zanahorias en rodajas, pan para sándwich, cóctel de frutas, leche, mantequilla</p>	<p>4) CALIENTE: Pastel de carne con salsa, puré de papas, vegetales estilo Key Largo, pan Parker House, yogur, jugo, mantequilla</p> <p>FRIJO: Sándwich de ensalada de atún, lechuga y tomate, pan para sándwich, ensalada de papa, ensalada de 3 frijoles, yogur, jugo, mayonesa.</p> <p>VEG: Pastel de carne vegano con salsa, puré de papas, vegetales estilo Key Largo, pan Parker House, yogur, jugo, mantequilla.</p>	<p>5) CALIENTE: Pastel de pollo con galleta, frijoles Limas, vegetales mixtos del Pacífico, manzana, leche, mantequilla.</p> <p> FRIJO: Tocino, lechuga y tomate en pan para sándwich, ensalada de pasta orzo, ensalada de col, manzana, leche, mayonesa y mostaza.</p> <p>VEG: Pastel de "Chick'n" vegano con galleta, Frijoles Limas, vegetales mixtos del Pacífico, manzana, leche, mantequilla.</p>
<p>8) CALIENTE: Carne asada desmenuzada, papas pequeñas hervidas, ejotes, zanahorias baby, pan Parker House, leche, puré de manzana, mantequilla.</p> <p>FRIJO: Ensalada de pasta con salmón, ensalada de guisantes verdes, remolachas en rodajas, pan Parker House, leche, puré de manzana, mantequilla.</p> <p>VEG: Estofado de lentejas y vegetales, papas pequeñas hervidas, ejotes, zanahorias, pan Parker House, leche, puré de manzana, mantequilla.</p>	<p>9) CALIENTE: Muslo de pollo asado, relleno, vegetales mixtos italianos, brócoli marinado, panecillo nudo de ajo, yogur, jugo, mantequilla.</p> <p>FRIJO: Plato de ensalada de huevo, ensalada de cuscús, ensalada de ejotes, ensalada de col, pan de maíz, yogur, jugo, mantequilla</p> <p>VEG: Ñoquis con frijoles blancos y salsa bechamel, vegetales mixtos italianos, brócoli marinado, panecillo nudo de ajo, yogur, jugo, mantequilla</p>	<p>10) CALIENTE: Tacos de pescado con salmón y salsa, arroz español, frijoles negros, ensalada de col, tortilla, leche, naranja, salsa tártara.</p> <p>FRIJO: Ensalada de pollo, ensalada de espinaca con uvas y champiñones, ensalada de maíz y pimientos, panecillo, leche, naranja, mantequilla.</p> <p>VEG: Tacos de tofu marinado con salsa, arroz español, frijoles negros, ensalada de col, tortilla, leche, naranja</p>	<p>11) CALIENTE: Puntas de res teriyaki con pimientos, arroz integral, mezcla de vegetales salteados, pan de maíz, yogur, jugo, mantequilla.</p> <p> FRIJO: Sándwich de jamón y queso suizo, pan para sándwich, remolachas en rodajas, zanahorias en rodajas, yogur, jugo, mayonesa y mostaza.</p> <p>VEG: Tofu teriyaki, arroz integral, mezcla de vegetales salteados, pan de maíz, yogur, jugo, mantequilla.</p>	<p>12) CALIENTE: Estofado de pollo estilo italiano, pasta moño con salsa, vegetales mixtos 4 variedades, zanahorias en rodajas, panecillo nudo de ajo, leche, manzana en rodajas, mantequilla.</p> <p>FRIJO: Ensalada de pollo al curry en pan para sándwich, brócoli marinado, ensalada de col, leche, manzana en rodajas.</p> <p>VEG: Estofado italiano vegano de "pollo", pasta moño con salsa, vegetales mixtos de 4 variedades, zanahorias en rodajas, panecillo nudo de ajo, leche, manzana en rodajas, mantequilla.</p>

<p>15) CALIENTE: Pasta fetuccini con limón y perejil y pollo a la parrilla, brócoli, vegetales mixtos de 4 variedades, panecillo, leche, duraznos en cubitos, mantequilla.</p> <p>FRIO: Rosbif y queso provolone en pan para sándwich, ensalada de 3 frijoles, remolachas en rodajas, leche, duraznos en cubitos, mostaza y mayonesa.</p> <p>VEG: Pasta fetuccini con limón y perejil con "pollo" vegano a la parrilla, brócoli, vegetales mixtos de 4 variedades, panecillo, leche, duraznos en cubitos, mantequilla</p>	<p>16) CALIENTE: Filete Salisbury con salsa, puré de papas, zanahorias en rodajas, ejotes, pan Parker House, yogur, jugo, mantequilla</p> <p>FRIO: Tiras de pollo a la parrilla, ensalada César, ensalada de zanahoria con pasas, pan Parker House, yogur, jugo, mantequilla.</p> <p>VEG: Pimiento relleno de vegetales, queso y lentejas, puré de papa, zanahorias en rodajas, ejotes, pan Parker House, yogur, jugo, mantequilla</p>	<p>17) CALIENTE: Lenguado con salsa de limón y pimienta, rotini con mantequilla, col rizada salteada, coliflor, panecillo, leche, peras en cubitos, mantequilla, salsa tártara.</p> <p>FRIO: Ensalada de huevo relleno, ensalada de pepino, remolachas en rodajas, pan para sándwich, leche, peras en cubitos, mayonesa.</p> <p>VEG: Tofu a la parrilla con salsa, rotini con mantequilla, col rizada salteada, coliflor, panecillo, leche, peras en cubitos, mantequilla.</p> <p>***MAGDALENA DE CUMPLEAÑOS***</p>	<p>18) CALIENTE: Estofado de res, papas pequeñas al horno, ensalada verde, pan de maíz, yogur, jugo, mantequilla</p> <p>FRIO: Ensalada de pasta con mariscos, ensalada de ejotes, ensalada de maíz y pimientos, panecillo, yogur, jugo, mantequilla</p> <p>VEG: Estofado vegano de carne, papas pequeñas al horno, ensalada verde, pan de maíz, yogur, jugo, mantequilla</p>	<p>19) CALIENTE: Fajitas de pollo con pimientos, arroz español, frijoles negros y maíz, calabacita mexicana, tortilla, leche, cóctel de frutas, mantequilla</p> <p>FRIO: Sándwich de carne asada y queso americano en panecillo, ensalada de col, brócoli marinado, leche, cóctel de frutas, mostaza y mayonesa</p> <p>VEG: Fajita de Chick'n vegano con pimientos, arroz español, frijoles negros y maíz, calabacita mexicana, tortilla, leche, cóctel de frutas, mantequilla</p>
<p>22) CALIENTE: Pechuga de pollo con salsa de champiñones, pilaf de arroz, guisantes verdes, zanahorias en rodajas, pan de maíz, leche, puré de manzana con canela, mantequilla</p> <p>FRIO: Ensalada de pasta con cangrejo, ensalada de 3 frijoles, ensalada de maíz y pimientos, pan Parker House, leche, puré de manzana con canela, mantequilla.</p> <p>VEG: Pechuga de Chick'n vegano con salsa de champiñones, pilaf de arroz, guisantes verdes, zanahorias en rodajas, pan de maíz, leche, puré de manzana con canela, mantequilla</p>	<p>23)  CALIENTE: Jamón glaseado con miel, puré de batata, col rizada con ajo y limón, vegetales mixtos, pan de maíz, yogur, jugo, mantequilla</p> <p>FRIO: Ensalada de salmón con eneldo, ensalada de espinaca con uvas, ensalada de maíz y pimientos, pepinos en rodajas, pan de maíz, yogur, jugo, mantequilla</p> <p>VEG: Chick'n vegano glaseado con miel, puré de batata, col rizada con ajo y limón, vegetales mixtos, pan de maíz, yogur, jugo, mantequilla</p>	<p>24) CALIENTE: Tilapia ennegrecida con salsa de limón y eneldo, pilaf de arroz integral, ensalada griega, coliflor con queso, panecillo, leche, duraznos en cubitos, mantequilla, salsa tártara</p> <p>FRIO: Rotini con limón y eneldo y pollo a la parrilla, remolachas en rodajas, ensalada de zanahoria con pasas, panecillo, leche, duraznos en cubitos, mantequilla</p> <p>VEG: Puntas de carne vegana con salsa, pilaf de arroz integral, ensalada verde, vegetales mixtos, panecillo, leche, duraznos en cubitos, mantequilla</p>	<p>25) CERRADO</p> 	<p>26) CERRADO</p> 

<p>29)</p> <p>CALIENTE: Puntas de res a la BBQ, papas pequeñas al horno, guisantes verdes, zanahorias en rodajas, pan de maíz, leche, naranja, mantequilla</p> <p>FRIO: Ensalada de pollo, panecillo para sándwich, ensalada de col, ensalada de maíz, leche, naranja</p> <p>VEG: Puntas de Chick'n vegana a la BBQ, papas pequeñas al horno, guisantes verdes, zanahorias en rodajas, pan de maíz, leche, naranja, mantequilla</p>	<p>30)</p> <p> CALIENTE: Salchicha italiana de cerdo suave, pilaf de arroz, pimientos y cebollas salteados, maíz, pan de hot dog, yogur, jugo, mostaza y mayonesa</p> <p>FRIO: Ensalada de pasta moño con atún, ejotes marinados, remolachas en rodajas, pan de ajo, yogur, jugo, mantequilla</p> <p>VEG: Salchicha italiana vegana, pilaf de arroz, pimientos y cebollas salteados, maíz, pan de hot dog, yogur, jugo, mostaza y mayonesa</p>	<p>31)</p> <p>CALIENTE: Hamburguesa de carne con queso, pan de hamburguesa, frijoles horneados, ensalada de col, manzana, leche, mostaza, ketchup, mayonesa.</p> <p>FRIO: Sándwich de pavo asado y queso cheddar en panecillo, ensalada de papa, zanahorias en rodajas, manzana, leche, mostaza y mayonesa</p> <p>VEG: Hamburguesa vegetariana con queso en pan de hamburguesa, frijoles horneados, ensalada de col, leche, manzana, mostaza, ketchup y mayonesa</p>	<p>32)</p> 	<p>33)</p> 
--	--	---	--	--

NOTAS DE NUTRICION: **ALIMENTACIÓN DURANTE LAS FIESTAS.** - *Kelsey Fielder, MS, RDN, LD*

- Desayune la mañana de Navidad para controlar mejor su apetito y evitar comer en exceso durante la comida principal.
- Manténgase activo incorporando actividad física que disfrute, como caminar antes y después de la comida o jugar deportes con la familia.
- Practique una alimentación consciente saboreando cada bocado, concentrándose en la conversación y escuchando las señales de saciedad de su cuerpo.
- Controle las porciones consumiendo porciones más pequeñas de alimentos indulgentes en lugar de evitarlos por completo