

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



TELEFONO #: \_\_\_\_\_

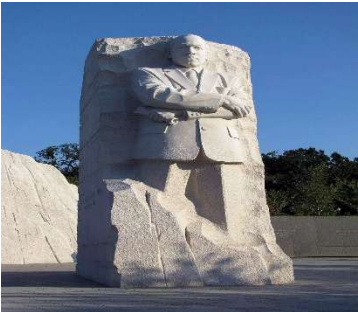
**Enero 2026**


**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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>1)</p> <p><b>NEW YEAR'S DAY CLOSED</b></p>	<p>2)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Fajitas de pollo con pimientos, arroz español, frijoles negros y maíz, calabacita mexicana, tortilla, yogur, jugo</p> <p><b>FRIO:</b> Carne asada y queso americano, mostaza, mayonesa, ensalada de col, brócoli marinado, panecillo para sándwich, yogur, jugo</p> <p><b>VEG:</b> Fajitas de Chick'n vegano con pimientos, arroz español, frijoles negros y maíz, calabacita mexicana, tortilla, yogur, jugo</p>
<p>5)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Lomo de cerdo con salsa, puré de papas, col rizada salteada con cebollas, vegetales mixtos, panecillo, mantequilla, leche, naranja</p> <p><b>FRIO:</b> Pechuga de pavo y queso pepper jack, pan para sándwich, mostaza, mayonesa, remolachas en rodajas, ensalada de papa, leche, Naranja</p> <p><b>VEG:</b> Tofu teriyaki, puré de papas, col rizada salteada con cebollas, vegetales mixtos, panecillo, mantequilla, leche, naranja.</p>	<p>6)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Tacos de pescado con salmón y salsa, arroz español, frijoles negros, ensalada verde, tortilla, yogur, jugo</p> <p><b>FRIO:</b> Ensalada de pollo, ensalada de espinaca con uvas y queso feta, ensalada de maíz y pimientos, pan pita, yogur, jugo</p> <p><b>VEG:</b> Tacos de tofu marinado con salsa, arroz español, frijoles negros, ensalada verde, tortilla, yogur, jugo</p>	<p>7)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Muslo de pollo asado, papas pequeñas al horno, vegetales mixtos italianos, ensalada César, panecillo, mantequilla, leche, cóctel de frutas</p> <p><b>FRIO:</b> Ensalada de huevo con eneldo, pan para sándwich, ensalada César, ensalada de col, leche, cóctel de frutas</p> <p><b>VEG:</b> Ñoquis con garbanzos y salsa bechamel, vegetales mixtos italianos, ensalada César, panecillo, mantequilla, leche, cóctel de frutas</p>	<p>8)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Filete Salisbury con salsa, puré de papas, ensalada de pepino y cebolla, champiñones salteados con cebollas, pan Parker House, mantequilla, yogur, jugo</p> <p><b>FRIO:</b> Piernas de pollo asadas con hierbas, ensalada de papa, ensalada de 3 frijoles, pan Parker House, mantequilla, yogur, jugo.</p> <p><b>VEG:</b> Pimiento relleno de vegetales, queso y lentejas, puré de papas, ensalada de pepino y cebolla, champiñones salteados con cebollas, pan Parker House, mantequilla, yogur, jugo</p>	<p>9)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Pollo Marsala, pilaf de arroz, brócoli, succotash, pan Parker House, leche, duraznos en cubitos</p> <p><b>FRIO:</b> Ensalada de salmón al horno, huevo duro, mezcla de ensalada verde Arcadian, pan pita, leche, duraznos en cubitos</p> <p><b>VEG:</b> Chick'n Marsala, pilaf de arroz, brócoli, succotash, pan Parker House, leche, duraznos en cubitos</p>

<p><b>12)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Piernas de pollo teriyaki, arroz integral, col rizada salteada con tomate y cebolla, vegetales salteados, pan de maíz, leche, manzana</p> <p><b>FRIQ:</b> Plato de ensalada de huevo, ensalada de cuscús, ensalada de ejotes, ensalada de col, pan de maíz, leche, manzana</p> <p><b>VEG:</b> Pechuga de "pollo" vegano teriyaki, ketchup, arroz integral, col rizada salteada con tomate y cebolla, vegetales salteados, pan de maíz, leche, manzana</p>	<p><b>13)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Carne de res desmenuzada a la BBQ, panecillo, salsa BBQ, papas pequeñas al horno, ensalada de col, zanahorias en rodajas, yogur, jugo</p> <p><b>FRIQ:</b> Tomate relleno de ensalada de atún, pan pita, ensalada de papa, ensalada de pepino, remolachas en rodajas, yogur, jugo</p> <p><b>VEG:</b> "Carne" vegana desmenuzada a la BBQ, panecillo, salsa BBQ, papas pequeñas al horno, ensalada de col, zanahorias en rodajas, yogur, jugo</p>	<p><b>14)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Pollo parmesano, espagueti con salsa, vegetales italianos, brócoli marinado, pan de ajo, leche, naranja</p> <p><b>FRIQ:</b> Jamón y queso suizo, pan, mostaza y mayonesa, ensalada de 3 frijoles, brócoli marinado, zanahorias en rodajas, leche, naranja</p> <p><b>VEG:</b> Chick'n vegano parmesano, espagueti con salsa, vegetales italianos, brócoli marinado, pan de ajo, leche, naranja</p> <p><b>***MAGDALENA DE CUMPLEAÑOS***</b></p>	<p><b>15)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Chili de res con frijoles, papas pequeñas, ensalada verde, pan de maíz, mantequilla, yogur, jugo</p> <p><b>FRIQ:</b> Ensalada de pasta con salmón, ensalada de pepino, remolachas en rodajas, pan de maíz, yogur, jugo</p> <p><b>VEG:</b> Chili vegetariano con frijoles, papas pequeñas, ensalada verde, pan de maíz, mantequilla, yogur, jugo</p>	<p><b>16)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Lenguado al limón y pimienta con pasta penne y salsa blanca, col rizada salteada, coliflor, panecillo, mantequilla, leche, pera</p> <p><b>FRIQ:</b> Tiras de pollo a la parrilla, salsa BBQ, ensalada César, ensalada de zanahoria con pasas, pan de maíz, mantequilla, leche, pera</p> <p><b>VEG:</b> Albóndigas veganas con pasta penne y salsa blanca, col rizada salteada, coliflor, panecillo, mantequilla, leche, pera</p>
<p><b>19)</b></p> <p><b>MLK DAY CLOSED</b></p> 	<p><b>20)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Lenguado sin sal estilo Old Bay con salsa de limón y eneldo, pilaf de arroz, zanahorias en rodajas, coliflor machacada, yogur, jugo</p> <p><b>FRIQ:</b> Ensalada de pollo al pesto, ensalada de pasta, ensalada de tomate marinado, zanahorias en rodajas, panecillo, mantequilla, yogur, jugo</p> <p><b>VEG:</b> Tofu con salsa de frijoles negros, pilaf de arroz, zanahorias en rodajas, coliflor machacada, yogur, jugo</p>	<p><b>21)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Lomo de cerdo a la BBQ, pilaf de arroz, guisantes verdes, ensalada de col, pan de maíz, mantequilla, leche, naranja</p> <p><b>FRIQ:</b> Ensalada de huevo con eneldo, pan para sándwich, ensalada César, ensalada de col, leche, puré de manzana con canela</p> <p><b>VEG:</b> Chick'n vegano a la BBQ, pilaf de arroz, guisantes verdes, ensalada de col, pan de maíz, mantequilla, leche, naranja</p>	<p><b>22)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Estrogonof de carne de res desmenuzada, fideos de huevo con mantequilla, espinaca, ensalada de col, panecillo, mantequilla, jugo, yogur</p> <p><b>FRIQ:</b> Ensalada de pasta con mariscos, ensalada de zanahoria con pasas, ensalada de 3 frijoles, pan de maíz, mantequilla, jugo, yogur</p> <p><b>VEG:</b> Estrogonof vegano de "carne", fideos de huevo con mantequilla, espinaca, ensalada de col, panecillo, jugo, yogur</p>	<p><b>23)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Pastel de pollo con galleta, habas, vegetales mixtos del Pacífico, ensalada verde, leche, banana</p> <p><b>FRIQ:</b> Tocino, lechuga y tomate (BLT), pan, ensalada de pasta orzo, ensalada de zanahoria con pasas, leche, banana</p> <p><b>VEG:</b> Pastel de Chick'n vegano con galleta, habas, vegetales mixtos del Pacífico, ensalada verde, leche, banana</p>

<p><b>26)</b>  <b>CALIENTE:</b> Pastel de carne, puré de papas con salsa, zanahorias glaseadas con balsámico, ensalada de pepino, pan de maíz, mantequilla, leche, manzana  <b>FRIO:</b> Guisantes y penne con cerdo a la parrilla, ensalada de pepino, brócoli marinado, panecillo, mantequilla, manzana, leche  <b>VEG</b> Pastel de carne vegano, puré de papas con salsa, zanahorias glaseadas con balsámico, ensalada de pepino, pan de maíz, mantequilla, leche, manzana</p>	<p><b>27)</b>  <b>CALIENTE:</b> Pasta fetuccini con limón y perejil y pollo a la parrilla, maíz, vegetales estilo California, panecillo, mantequilla, yogur, jugo  <b>FRIO:</b> Carne asada y queso provolone, mayonesa y mostaza, ensalada griega de papa (sin mayonesa), ensalada de 3 frijoles, ensalada verde, panecillo, yogur, fruta  <b>VEG:</b> Pasta fetuccini con limón y perejil con Chick'n vegano a la parrilla, maíz, vegetales estilo California, panecillo, mantequilla, yogur, jugo</p>	<p><b>28)</b>   <b>CALIENTE:</b> Salchicha italiana, frijoles horneados, guisantes y zanahorias, panecillo, mantequilla, leche, naranja  <b>FRIO:</b> Rotini con limón y eneldo y pollo a la parrilla, remolachas en rodajas, ensalada de zanahoria con pasas, panecillo, mantequilla, leche, banana  <b>VEG:</b> Tofu salteado con vegetales, pilaf de arroz, guisantes y zanahorias, panecillo, mantequilla, leche, banana</p>	<p><b>29)</b>  <b>CALIENTE:</b> Muslos de pollo asados, pilaf de arroz salvaje, hojas de col, maíz, panecillo, mantequilla, yogur, jugo  <b>FRIO:</b> Ensalada de pasta con "cangrejo", ensalada de 3 frijoles, ensalada de maíz y pimientos, panecillo, mantequilla, yogur, jugo  <b>VEG</b> Pechuga de Chick'n vegano asada, pilaf de arroz salvaje, hojas de col, maíz, panecillo, mantequilla, yogur, jugo</p>	<p><b>30)</b>  <b>CALIENTE:</b> Tilapia asada con salsa blanca, puré de batata, col rizada salteada, ensalada César, panecillo, mantequilla, leche, duraznos  <b>FRIO:</b> Ensalada de pollo al curry, brócoli marinado, tomates marinados, panecillo, mantequilla, leche, duraznos  <b>VEG:</b> Albóndigas veganas a la BBQ, puré de batata, col rizada salteada, ensalada César, panecillo, mantequilla, leche, duraznos</p>
--	--	---	--	--

**NOTAS DE NUTRICION: ENFÓQUESE EN UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y EQUILIBRADA ;SIN DIETAS EXTREMAS! 3 Comidas Balanceadas y Movimiento Regular**