

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

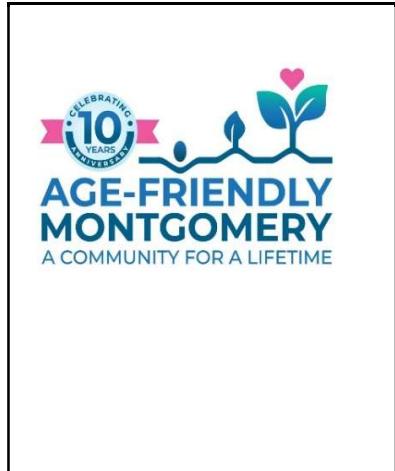
LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



1)
NEW YEAR'S DAY CLOSED

2)
CALIENTE: Fajitas de pollo con pimientos, arroz español, frijoles negros y maíz, calabacita mexicana, tortilla, yogur, jugo
FRIO: Carne asada y queso americano, mostaza, mayonesa, ensalada de col, brócoli marinado, panecillo para sándwich, yogur, jugo
VEG: Fajitas de Chick'n vegano con pimientos, arroz español, frijoles negros y maíz, calabacita mexicana, tortilla, yogur, jugo

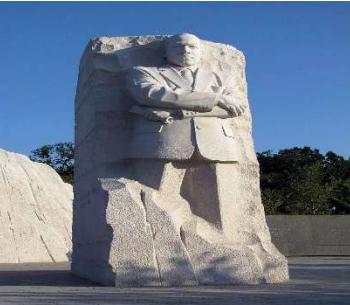
5)
CALIENTE: Lomo de cerdo con salsa, puré de papas, col rizada salteada con cebollas, vegetales mixtos, panecillo, mantequilla, leche, naranja
FRIO: Pechuga de pavo y queso pepper jack, pan para sándwich, mostaza, mayonesa, remolachas en rodajas, ensalada de papa, leche, Naranja
VEG: Tofu teriyaki, puré de papas, col rizada salteada con cebollas, vegetales mixtos, panecillo, mantequilla, leche, naranja.

6)
CALIENTE: Tacos de pescado con salmón y salsa, arroz español, frijoles negros, ensalada verde, tortilla, yogur, jugo
FRIO: Ensalada de pollo, ensalada de espinaca con uvas y queso feta, ensalada de maíz y pimientos, pan pita, yogur, jugo
VEG: Tacos de tofu marinado con salsa, arroz español, frijoles negros, ensalada verde, tortilla, yogur, jugo

7)
CALIENTE: Muslo de pollo asado, papas pequeñas al horno, vegetales mixtos italianos, ensalada César, panecillo, mantequilla, leche, cóctel de frutas
FRIO: Ensalada de huevo con eneldo, pan para sándwich, ensalada César, ensalada de col, leche, cóctel de frutas
VEG: Ñoquis con garbanzos y salsa bechamel, vegetales mixtos italianos, ensalada César, panecillo, mantequilla, leche, cóctel de frutas

8)
CALIENTE: Filete Salisbury con salsa, puré de papas, ensalada de pepino y cebolla, champiñones salteados con cebollas, pan Parker House, mantequilla, yogur, jugo
FRIO: Piernas de pollo asadas con hierbas, ensalada de papa, ensalada de 3 frijoles, pan Parker House, mantequilla, yogur, jugo.
VEG: 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

9)
CALIENTE: Pollo Marsala, pilaf de arroz, brócoli, succotash, pan Parker House, leche, duraznos en cubitos
FRIO: Ensalada de salmón al horno, huevo duro, mezcla de ensalada verde Arcadian, pan pita, leche, duraznos en cubitos
VEG: Chick'n Marsala, pilaf de arroz, brócoli, succotash, pan Parker House, leche, duraznos en cubitos

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

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

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