





NOMBRE: _____





TELÉFONO #: _____



JULIO 2025

Condado de Montgomery CONGREGARSE

Todos los panecillos y pastas son integrales a menos que se indique lo contrario. Todas las comidas se sirven con leche o yogur. Todos los jugos son 100% jugos de frutas.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1)</p> <p>CALIENTE: Ziti horneado con salsa de carne, judías verdes, rollo de maíz, yogur, jugo</p> <p> FRÍO: Ensalada Italiana de Pasta Orzo con Cerdo Asado, Ensalada de Brócoli Marinado, Roditos de Tomate, Rollo de Ajo, Yogur, Jugo</p> <p>VERDURAS: Ziti vegetariano horneado, judías verdes, maíz, panecillo, yogur, jugo</p>	<p>2)</p> <p>CALIENTE: Eglefino ennegrecido con tomates salteados, pilaf de arroz integral, col rizada, verduras mixtas, panecillo, leche, puré de manzana</p> <p>FRÍO: Rotini de lima y eneldo con pollo a la parrilla, remolacha en rodajas, ensalada de zanahoria y pasas, panecillo, pera, leche</p> <p>VERDURAS: Puntas veganos de carne de res a la barbacoa, pilaf de arroz integral, col rizada, verduras mixtas, panecillo, leche, puré de manzana</p>	<p>3)</p> <p>CALIENTE: Fajitas de pollo con pimientos, arroz español, frijoles negros y maíz, calabacín mexicano, tortilla, yogur, jugo</p> <p>FRÍO: Rosbif y Queso Americano, Ensalada de Col, Brócoli Marinado, Rollo de Sándwich, Yogur, Jugo</p> <p>VERDURAS: Fajitas veganas de pollo con pimientos, arroz español, frijoles negros y maíz, calabacín mexicano, tortilla, yogur, jugo</p>	
<p>7)</p> <p> CALIENTE: Lomo de cerdo asado con salsa, puré de papas, col rizada salteada, verduras mixtas, panecillo, naranja, leche,</p> <p>FRÍO: pechuga de pavo y pimienta, pan de sándwich, remolacha en rodajas, ensalada de papas, naranja, leche</p> <p>VERDURAS: Chick'n vegano a la barbacoa, puré de papas, col rizada salteada, verduras mixtas, panecillo, naranja, leche,</p>	<p>8)</p> <p>CALIENTE: Tacos de Pescado con Salmón y Salsa, Arroz Español, Frijoles Negros, Ensalada Verde, Tortilla, Yogur, Jugo</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo, ensalada de espinacas con uvas y queso feta, ensalada de maíz y pimiento, pan de pita, yogur, jugo</p> <p>VERDURAS: Tacos de tofu con salsa, arroz español, frijoles negros, ensalada verde, tortilla, yogur, jugo</p>	<p>9)</p> <p>CALIENTE: muslos de pollo asado, patatas baby al horno, verduras mixtas italianas, ensalada César, panecillo, leche, cóctel de frutas</p> <p>FRÍO: Ensalada de huevo dilled, panecillo de sándwich, ensalada de repollo, ensalada César, leche, cóctel de frutas</p> <p>VERDURAS: Ñoquis con salsa de garbanzos y bechamel, verduras mixtas italianas, ensalada César, panecillo, leche, cóctel de frutas</p>	<p>10)</p> <p>CALIENTE: Stroganoff de ternera desmenuzada, pasta con pene con mantequilla, espinacas, ensalada de repollo, panecillo, yogur, jugo</p> <p>FRÍO: Ensalada de pasta con mariscos, Ensalada de zanahoria y pasas, Ensalada de 3 frijoles, Pan de maíz, yogur, jugo</p> <p>VERDURAS: stroganoff de ternera vegana desmenuzada, pasta pene con mantequilla, espinacas, ensalada de repollo, panecillo, yogur, jugo</p>	<p>11)</p> <p>CALIENTE: Pollo Marsala, Arroz Pilaf, Brócoli, Succotash, Rollo de la casa Parker, Duraznos cortados en cubitos, Leche</p> <p>FRÍO: Ensalada de salmón al horno, huevo duro, ensalada verde de mezcla de Arcadia, duraznos cortados en cubitos, leche</p> <p>VERDURAS: Chick'n Marsala vegano, Pilaf de arroz, brócoli, Succotash, panecillo de la casa Parker, melocotones cortados en cubitos, leche</p>

<p>14)</p> <p>CALIENTE: Muslos de pollo Terriyaki, arroz integral, col rizada salteada con tomate y cebolla cortados en cubitos, verduras salteadas, pan de maíz, leche, manzana</p> <p>FRÍO: plato de ensalada de huevo, ensalada de cous cous, ensalada de judías verdes, ensalada de repollo, pan de maíz, leche, manzana</p> <p>VERDURAS: Pechuga de pollo vegana Terriyaki, arroz integral, col rizada salteada con tomate y cebolla cortados en cubitos, mezcla de verduras salteadas, pan de maíz, leche, manzana</p>	<p>15)</p> <p> CALIENTE: cerdo desmenuzado a la barbacoa, papas baby horneadas, ensalada de repollo, zanahorias en rodajas, panecillo de sándwich, yogur, jugo</p> <p>FRÍO: Ensalada de atún Tomate relleno, Ensalada de patatas, Ensalada de pepino, Remolacha en rodajas, Pita, Yogur, Zumo</p> <p>VERDURAS: tomate relleno de verduras y queso a la parrilla, papas baby al horno, ensalada de repollo, zanahorias en rodajas, panecillo de sándwich, yogur, jugo</p>	<p>16)</p> <p>**DÍA DE LA MAGDALENA DE CUMPLEAÑOS**</p> <p>CALIENTE: Pollo a la parmesana, espaguetis con salsa, verduras italianas, ensalada de brócoli marinado, rollo de ajo, leche, manzanas en rodajas</p> <p> FRÍO: jamón y queso suizo, pan de sándwich, ensalada de 3 frijoles, ensalada de brócoli marinado, zanahorias en rodajas, leche, manzanas en rodajas</p> <p>VERDURAS: Chick'n Parmesan vegano, espaguetis con salsa, verduras italianas, ensalada de brócoli marinado, rollo de ajo, leche, manzanas en rodajas</p>	<p>17)</p> <p>CALIENTE: Chile de res con frijoles, papas baby al horno, ensalada verde, pan de maíz, yogur, jugo</p> <p>FRÍO: ensalada de pasta de salmón, ensalada de pepino, remolacha en rodajas, pan de maíz, yogur, jugo</p> <p>VERDURAS: chile vegetariano con frijoles, papas baby horneadas, ensalada verde, pan de maíz, yogur, jugo</p>	<p>18)</p> <p>PICANTE: Lenguado y ñoquis de limón y pimienta con salsa blanca, col rizada salteada, coliflor, ensalada César, panecillo, leche, pera</p> <p>FRÍO: tiras de pollo a la parrilla, ensalada César, ensalada de zanahoria y pasas, pan de maíz, leche, pera</p> <p>VERDURAS: Albóndigas veganas con salsa, ñoquis con salsa blanca, col rizada salteada, coliflor, ensalada César, panecillo, leche, pera</p>
<p>21)</p> <p>CALIENTE: Carne de res Sloppy Joe, papas fritas cortadas en bistec, verduras de Key Largo, panecillo, leche, duraznos cortados en cubitos</p> <p>FRÍO: pechuga de pavo y queso americano, pan de sándwich, remolacha en rodajas, ensalada de papas, duraznos cortados en cubitos con leche</p> <p>VERDURAS: lentejas Sloppy Joe, papas fritas cortadas en bistec, verduras de Key Largo, panecillo, leche, duraznos cortados en cubitos</p>	<p>22)</p> <p>CALIENTE: Pasta Fettucine de limón y perejil con pollo a la parrilla, maíz, verduras mixtas, panecillo, yogur, jugo</p> <p>FRÍO: Rosbif y Provolone, Ensalada de Papas Griegas (sin Mayonesa), Ensalada de 3 Frijoles, Ensalada Verde, Pan, Yogur, Jugo</p> <p>VERDURAS: Pasta Fettucine de limón y perejil con pollo vegano a la parrilla, maíz, verduras mixtas, panecillo, yogur, jugo</p>	<p>23)</p> <p> CALIENTE: Lomo de cerdo con salsa de champiñones, pilaf de arroz, guisantes verdes, ensalada César, pan de maíz, leche, naranja</p> <p>FRÍO: Ensalada de huevo dilled, panecillo, ensalada César, ensalada de repollo, leche, puré de manzana y canela</p> <p>VERDURAS: Pechuga de pollo vegana con salsa de champiñones, arroz pilaf, guisantes verdes, ensalada César, pan de maíz, leche, naranja</p>	<p>24)</p> <p>CALIENTE: Bistec Salisbury con salsa, puré de papas, ensalada de pepino, champiñones salteados, panecillo de la casa Parker, yogur, jugo</p> <p>FRÍO: Ensalada de cangrejo y pasta, Ensalada de 3 frijoles, Ensalada de maíz y pimienta, Panecillo de la casa Parker, Yogur, Jugo</p> <p>VERDURAS: Pimiento relleno de verduras, queso y lentejas, puré de papas, ensalada de pepino y cebolla, champiñones salteados con cebolla, panecillo de la casa Parker, yogur, jugo</p>	<p>25)</p> <p>CALIENTE: Pastel de pollo con galleta, frijoles de lima, verduras mixtas del Pacífico, ensalada de macarrones, leche. Plátano</p> <p> FRÍO: Sándwich de tocino, lechuga y tomate (BLT), ensalada de pasta orzo, ensalada de zanahoria y pasas, leche, plátano</p> <p>VERDURAS: Pastel vegano de pollo con galleta, frijoles de lima, verduras mixtas del Pacífico, ensalada de macarrones, leche. Plátano</p>

<p>28)</p> <p><u>CALIENTE:</u> Pastel de carne, puré de papas con salsa, zanahorias glaseadas con balsámico, ensalada de pepino, pan de maíz, leche, manzana</p> <p> <u>FRÍO:</u> Pasta de guisantes y penne con cerdo a la parrilla, ensalada de pepino, ensalada de brócoli marinado, panecillo, leche, manzana</p> <p><u>VERDURAS:</u> Pastel de carne vegano, puré de papas con salsa, zanahorias glaseadas con balsámico, ensalada de pepino, pan de maíz, leche, manzana</p>	<p>29)</p> <p><u>CALIENTE:</u> platija horneada Old Bay sin sal, pilaf de arroz, pepino en rodajas, puré de coliflor, yogur, jugo</p> <p><u>FRÍO:</u> Ensalada de pollo al pesto, Ensalada de pasta, Ensalada de tomate marinado, Zanahorias en rodajas, Panecillo, Yogur, Jugo</p> <p><u>VERDURAS:</u> Tofu y salsa de frijoles negros, pilaf de arroz, pepino en rodajas, puré de coliflor, yogur, jugo</p>	<p>30)</p> <p><u>CALIENTE:</u> Pollo a la barbacoa, batatas batidas, brócoli, succotash, panecillo de la casa Parker, leche, cóctel de frutas</p> <p><u>FRÍO:</u> Ensalada de atún Plato frío, ensalada de repollo, ensalada de 3 frijoles, panecillo, leche, cóctel de frutas</p> <p><u>VERDURAS:</u> Chick'n vegano a la barbacoa, batatas batidas, brócoli, succotash, panecillo de la casa Parker, leche, cóctel de frutas</p>	<p>31)</p> <p><u>CALIENTE:</u> muslo de pollo asado, pilaf de arroz salvaje, col rizada, maíz, panecillo, yogur, jugo</p> <p> <u>FRÍO:</u> Ensalada Italiana de Pasta Orzo con Cerdo Asado, Ensalada de Brócoli Marinado, Roditos de Tomate, Rollo de Ajo, Yogur, Jugo</p> <p><u>VERDURAS:</u> pechuga de pollo vegana asada con hierbas, pilaf de arroz salvaje, col rizada, maíz, panecillo, yogur, jugo</p>	<p>Nota Nutricional:</p> <p>Necesitamos líquidos para apoyar funciones importantes, incluida la digestión y la regulación de la temperatura, especialmente durante el verano. La ingesta diaria recomendada de líquidos para los adultos mayores es de 13 tazas de agua por día para los hombres y 9 tazas para las mujeres. -Salud de</p>  <p>UCLA</p>
--	--	---	--	---