
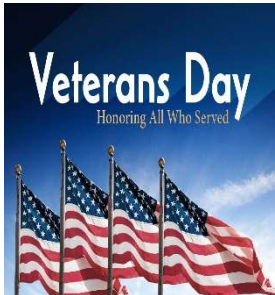








NOMBRE: \_\_\_\_\_

TELÉFONO #: \_\_\_\_\_

**Noviembre 2025****Condado de Montgomery****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>3)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Pollo Desmenuzado a la barbacoa, Pure de Camote, Guisantes verdes, Zanahorias en rodajas, Pancillo de Papa, Naranja entera, Leche</p> <p><b>FRIJO:</b> Rosbif y Queso Pepperjack, Pan integral, Lechuga y Tomate, Remolacha en rodajas, Ensalada de Papa, Naranja entera, Leche</p> <p><b>VERDURAS:</b> Chik'n Vegetariano a la barbacoa, Pure de Camote, Guisantes verdes, Pancillo de Papa, Naranja entera, Leche</p>	<p>4)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Lasagna de Carne, Ejotes verdes, Coliflor, Pancillo, Yogur, Jugo</p> <p><b>FRIJO:</b> Ensalada de Salmon orneado, Huevo Duro, Ensalada Mixta, Pan Pita de trigo, Yogur, Jugo</p> <p><b>VERDURAS:</b> Lasagna vegetariano, Ejotes Verdes, Coliflor, Pancillo, Yogur, Jugo</p>	<p>5)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Pescado Haddock con Salsa de Limón y Eneldo, Pilaf de Arroz Integral, Hojas de Col, Vegetales Mixtos, Pan integral, Pure de Manzana, Leche</p> <p><b>FRIJO:</b> Ensalada de Huevo, Pan de Bara integral, Lechuga y Tomate, Ensalada Cesar, Ensalada de Repollo, Pure de Manzana, Leche</p> <p><b>VERDURAS:</b> Tofu con Salsa de Limón y Eneldo, Arroz de trigo Pilaf, Hojas de Col, Vegetales mixtos, pan de trigo, pure de Manzana, Leche</p>	<p>6)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Pollo a la parmesana, Espaguetis con salsa, Verduras italianas, Rollo de ajo, Yogur, Jugo</p> <p><b>FRIJO:</b> Ensalada de pasta con mariscos, Pan de Bara integral, Ensalada de Zanahorias con Pasa, ensalada de 3 frijoles, Pancillo, Yogur, Jugo</p> <p><b>VERDURAS:</b> Chick'n a la Parmesana, Espaguetis con salsa, Verduras italianas, Rollo de ajo, Jugo, Yogur</p>	<p>7)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Stroganoff de ternera desmenuzada, fideos con mantequilla, espinacas, zanahorias, panecillo, melocotones en cubos, Leche</p> <p> <b>FRIJO:</b> Jamón y queso Suiza, Lechuga y Tomate, Pan de Trigo, Ensalada de 3 frijoles, Ensalada de Col rizada con arándanos, Zanahorias en rodajas, melocotones en cubos, Leche</p> <p><b>VERDURAS:</b> Stroganoff Vegetariano, fideos con mantequilla, espinacas, zanahorias, panecillo, melocotones en cubos, Leche</p>
<p>10)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Carne desmenuzada a la barbacoa, Pure de Camote, Guisantes verdes, zanahorias en rodajas, Pan de maíz, Manzana, Leche</p> <p><b>FRIJO:</b> Ensalada de Huevo, Ensalada de Cous Cous, Ensalada de ejotes verdes, Ensalada de Zanahorias con Pasa, Pan de Maíz, Manzana, Leche</p> <p><b>VERDURAS:</b> Carne vegetariano a la barbacoa, Pure de Camote, Guisantes verdes, Zanahorias en rodajas, Pan de Maíz, Manzana, Leche</p>	<p>11)</p> <p></p> <p>Cerrado</p>	<p>12)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Ziti al horno con Salmon en salsa cremosa, Ensalada verde, Ejotes verdes, Pancillo, Pera en cubos, Leche</p> <p><b>FRIJO:</b> Ensalada de pollo estilo California, Lechuga y Tomate, Ensalada de 3 frijoles, Ensalada de Zanahorias con Pasa, Pera en cubos, Leche</p> <p><b>VERDURAS:</b> Ziti con vegetales en crema horneado, Ensalada Verde, Ejotes Verdes, Pancillo, Pera en cubos, Leche</p>	<p>13)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Carne al estilo Sloppy Joe, Pan de trigo para sándwich, Papas fritas, Mezcla de Verduras Estilo Key Largo, Yogur, Jugo</p> <p><b>FRIJO:</b> Tomate relleno con atún, Pancillo, Ensalada de Papa, Ensalada de Espinaca con Uvas, Yogur, Jugo</p> <p><b>VERDURAS:</b> Lentejas al estilo Sloppy Joe, Pan de trigo para sándwich, Papas fritas, Mezcla de Verduras Estilo Key Largo, Yogur, Jugo</p>	<p>14)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Fajita de Pollo con Vegetales, Arroz Español, Frijoles Negros y Maíz, Ayote Mexicano, Tortilla de Harina, Pera, Leche</p> <p><b>FRIJO:</b> Tiras de Pollo a la Parrilla, Ensalada Cesar, Tomates marinados, Pancillo, Pera, Leche</p> <p><b>VERDURAS:</b> Chick'n Fajita con vegetales, Arroz Español, Frijoles Negros y Maíz, Ayote Mexicano, Tortilla de Harina, Pera, Leche</p>

<p>17)</p>  <p><b>CALIENTE:</b> Solomillo de Cerdo Rostizado con salsa, Papas Horneadas, Col rizada salteada con cebolla, Vegetales mixtas, Pancillo, Naranja, Leche</p> <p><b>FRIJO:</b> Pechuga de Pavo y Queso Pepperjack, Pan de Trigo, Lechuga y Tomate, Remolacha en rodajas, Ensalada de Papas, Naranja, Leche</p> <p><b>VERDURAS:</b> Chick'n ala Rey, Papas Horneadas, Col rizada salteada con cebolla, Vegetales mixtas, Pancillo, Naranja, Leche</p>	<p>18)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Albóndigas de Carne con salsa, Camote Horneado, Ensalada Verde, Pan de Maíz, Yogur, Jugo</p> <p><b>FRIJO:</b> Ensalada de Salmon a la parrilla, Pan de Trigo, Lechuga y Tomate, Remolacha en rodajas, Ensalada de Ejotes Verdes, Yogur, Jugo</p> <p><b>VERDURAS:</b> Albóndigas Vegetariano en con Salsa, Camote Horneado, Ensalada Verde, Pan de Maíz, Yogur, Jugo</p>	<p>19)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Pierna de Pollo Rostizado, Macarrones con Queso, Vegetales Mixtas Italiano, Ensalada de Repollo, Pancillo de Trigo, Sandia en cubos, Leche</p> <p><b>FRIJO:</b> Ensalada de Cangreja y pasta, Ensalada de 3 Frijoles, Ensalada de Maíz y Pimiento, Pancillo, Sandia en Cubos, Leche</p> <p><b>VERDURAS:</b> Chick'n Vegetariano a la parrilla con salsa, Macarrones con Queso, Vegetales Mixtas Italiano, Ensalada de Repollo, Pancillo de Trigo, Sandia en cubos, Leche</p> <p>***MAGDALENA DE CUMPLEAÑOS***</p>	<p>20)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Carne Mechada con Salsa, Pure de Papas, Espinaca, Hongos salteadas, Pancillo, Yogur, Jugo</p> <p><b>FRIJO:</b> Ensalada de Huevo, Pan de Trigo para Sándwich, Lechuga y Tomate, Ensalada Cesar, Ensalada de Repollo, Yogur, Jugo</p> <p><b>VERDURAS:</b> Carne Mechada Vegetariano con Salsa, Pure de Papas, Espinaca, Hongos salteadas, Pancillo, Yogur, Jugo</p>	<p>21)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Pollo a la Marsala, Arroz Pilaf, Brócoli, Ensalada de Frijoles, Tomate y Maíz, Pancillo Parker House, Guineo, Leche</p>  <p><b>FRIJO:</b> Ensalada de Pasta Orzo con Cerdo en cubos, Ensalada de Zanahoria con Pasa, Ensalada Verde, Tomates marinada, Pancillo Parker House, Guineo, Leche</p> <p><b>VERDURAS:</b> Chick'n a la Marsala, Arroz Pilaf, Brócoli, Ensalada de Frijoles, Tomate y Maíz, Pancillo Parker House, Guineo, Leche</p>
<p>24)</p>  <p><b>CALIENTE:</b> Puntos de Carne Sueca, Pasta con Moño y salsa, Papas, Guisantes, Pancillo, Melocotón entero, Leche</p> <p><b>FRIJO:</b> Ensalada de Pollo con Pesto, Ensalada de Pepino, Brócoli Marinado, Pancillo de Ajo Melocotón entero, Leche</p> <p><b>VERDURAS:</b> Puntos de Carne Sueca Vegetariano, Pasta con Moño y salsa, Papas, Guisantes, Pancillo, Melocotón entero, Leche</p>	<p>25)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Lomo de Cerdo Teriyaki, Arroz integral, Col rizada salteada con Tomate y Cebolla, Verduras Salteadas, Pan de Ajo, Yogur, Leche</p> <p><b>FRIJO:</b> Ensalada de Huevo, Ensalada de Cous Cous, Ensalada de ejotes verdes, Ensalada de Zanahorias con pasa, Pan de Maíz, Yogur, Jugo</p> <p><b>VERDURAS:</b> Tofu Teriyaki, Arroz integral, Col rizada salteada con Tomate y Cebolla, Verduras Salteadas, Pan de Ajo, Yogur, Leche</p>	<p>26)</p> <p><b>CALIENTE:</b> Pechuga de Pavo con Salsa, Relleno de Hierbas, Ejotes Verdes, Zanahorias glaseadas, Pan de Maíz, Manzana, Leche</p>  <p><b>FRIJO:</b> Jamón Horneada con Piña, Ensalada de Tomate Marinado, Ensalada de Camote dulce, Pancillo, Manzana, Leche</p> <p><b>VERDURAS:</b> Pechuga de Chick'n Vegetariano con Salsa, Relleno de Hierbas, Ejotes Verdes, Zanahorias glaseadas, Pan de Maíz, Manzana, Leche</p> <p>***FELIZ ACCION DE GRACIAS***</p>	<p>27)</p> 	<p>28)</p> <p><b>CERRADO</b></p> <p><i>Black Friday!</i></p> 

### NOTAS DE NUTRICION: Como Mantenerse Saludable en estas Acción de Gracias

- Desayune el día de Acción de Gracias para controlar mejor el apetito y evitar comer en exceso durante la gran comida
- Manténgase activo incorporando actividades físicas que disfrute, como caminar antes y después de la comida o practicar deportes en 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. - *Kelsey Fielder, MS, RDN, LD*