







Enero 2024 CONGREGADO/HDM del Condado de Montgomery

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1)</p> 	<p>2)</p> <p> CALIENTE: Cerdo glaseado hawaiano, puré de papas, zanahorias, guisantes de ojo negro, pan de maíz, jugo</p> <p>FRÍO: Rotini de limón y alcaparras con pollo a la parrilla, ensalada verde, rodajas de tomate, panecillo y jugo</p> <p>vegetales: Vegetales y parrilladas a la parrilla Tacos de frijoles, frijoles horneados, zanahorias, guisantes de carita, pan de maíz, jugo</p>	<p>3)</p> <p>CALIENTE: Espagueti con salsa de carne, habas, coliflor, palito de pan, puré de manzana</p> <p>FRÍO: ensalada de atún y macarrones, remolacha en rodajas, ensalada de repollo, panecillo, pera entera</p> <p>vegetales: Ziti al horno con ricotta y mozzarella, habas, coliflor, palito de pan y puré de manzana</p>	<p>4)</p> <p>CALIENTE: Pollo Ala King, Pilaf De Arroz Salvaje, Guisantes, Okra Con Tomates, Panecillos, Jugo</p> <p>FRÍO: Rosbif Y Rollo de queso cheddar, ensalada de patatas, remolacha en rodajas y jugo</p> <p>vegetales: Pollo vegano Ala King, pilaf de arroz salvaje, guisantes, okra con tomates, panecillo y jugo</p>	<p>5)</p> <p>CALIENTE: Mojito Lima Tilapia, Frijoles Rojos Y Arroz, ensalada de tomate, verduras de California, pan de maíz, banana</p> <p>FRÍO: ensalada de pasta con cangrejo, ensalada de tres frijoles, ensalada de zanahoria y pasas, panecillo, banana</p> <p>vegetales: Trozos de pollo veganos, frijoles rojos y Arroz, ensalada de tomate, verduras de California, pan de maíz, banana</p>
<p>8)</p> <p>CALIENTE: pollo a la parmesana, linguini integral con salsa, verduras italianas, habas, panecillo y naranja</p> <p>FRÍO: Atún A La Parrilla & Ensalada de pasta integral, ensalada de guisantes, tomates guisados, panecillo y naranja</p> <p>vegetales: Pollo vegano a la parmesana, linguini integral con salsa, verduras italianas, habas, panecillo y naranja</p>	<p>9)</p> <p>CALIENTE: Salisbury bistec y Salsa, puré de patatas, espinacas, maíz, panecillo y jugo</p> <p>FRÍO: Turquía & Cheddar sobre trigo integral, ensalada de judías verdes, rodajas de pepino y jugo</p> <p>vegetales: Pechuga de pollo vegana al curry, puré de patatas, espinacas, maíz, panecillo y jugo</p>	<p>10)</p> <p>CALIENTE: Muslos de pollo a la barbacoa, batatas batidas, col rizada salteada con cebolla, pan de maíz, manzana</p> <p>FRÍO: Plato de ensalada de huevo, ensalada de macarrones integrales, ensalada de espinacas, ensalada de zanahoria y pasas, panecillo, manzana</p> <p>vegetales: Pechugas de pollo veganas a la barbacoa, batatas batidas, col rizada salteada con cebolla, pan de maíz, manzana</p>	<p>11)</p> <p>CALIENTE: Carne de res desmenuzada a la barbacoa sobre pan integral, ensalada de col, zanahorias en rodajas y naranja</p> <p>FRÍO: Fettucine integral con tomates cortados en cubitos y pollo asado, brócoli, ensalada de zanahoria y pasas, panecillo y naranja</p> <p>vegetales: Yaca a la barbacoa sobre pan integral, ensalada de col, zanahorias en rodajas y naranja</p>	<p>12)</p> <p>CALIENTE: Filete De Pescado Ennegrecido, Tomates Guisados, Arroz Pilaf, Coles De Bruselas, panecillo, banana</p> <p>FRÍO: Rotini de limón y albahaca con pollo asado, ensalada verde, rodajas de tomate, panecillo y banana</p> <p>vegetales: Tofu salteado y Verduras, arroz pilaf, tomates guisados, coles de Bruselas, panecillo y banana</p>

<p>15) CERRADO – Día de MLK</p> 	<p>16)</p> <p>CALIENTE: fajitas de pollo, tortillas integrales, arroz integral con cilantro y lima, frijoles negros, guisantes, jugo</p> <p>FRÍO: Ensalada de huevo con pan, ensalada César, ensalada de col, jugo</p> <p>vegetales: Fajitas de pollo veganas, tortillas integrales, arroz integral con cilantro y lima, frijoles negros, guisantes, jugo</p>	<p>17)</p>  <p>CALIENTE: chuleta de cerdo al horno con salsa, lentejas guisadas, col rizada, zanahorias en rodajas, panecillo y piña cortada en cubitos</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo al curry en rollo, ensalada de pepino, gajos de tomate, piña cortada en cubitos</p> <p>vegetales: Hamburguesa vegetariana con salsa de verduras, lentejas guisadas, col rizada, zanahorias en rodajas, panecillo y piña cortada en cubitos</p>	<p>18)</p> <p>CALIENTE: Fettucine de alcaparras y limón con pollo a la parrilla, remolacha en rodajas, frijoles negros y Ensalada De Maíz, Rollo, Cóctel De Frutas</p> <p>FRÍO: ensalada de pasta con salmón, ensalada de tres frijoles, ensalada de zanahoria y pasas, panecillo, cóctel de frutas</p> <p>vegetales: Fettucine de alcaparras y limón con pollo vegano a la parrilla, remolacha en rodajas, frijoles negros y Ensalada De Maíz, Rollo, Cóctel De Frutas</p>	<p>19)</p> <p>CALIENTE: Platija asada, pilaf de arroz integral, col rizada al vapor, calabaza amarilla, panecillo integral, banana</p> <p>FRÍO: Ensalada De Pollo, Ensalada De Arroz Salvaje, Ensalada De Tomate Marinado, Rodajas De Pepino, Rollo, banana</p> <p>vegetales: Tofu con salsa de frijoles negros, pilaf de arroz integral, col rizada al vapor, calabaza amarilla, panecillo integral, banana</p>
<p>EVENTO ESPECIAL: SEMANA DE CLÁSICOS DE COMIDA CONFORTABLE (¡Una semana completa de comida que te hace feliz!)</p>				
<p>22)</p> <p>CALIENTE: pastel de carne, puré de patatas, zanahorias, frijoles encerrados, galletas integrales, peras cortadas en cubitos</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo california con uvas y Almendras, Ensalada Verde, Brócoli Marinado, Panecillos, Peras Cortadas en cubitos</p> <p>vegetales: Pastel de carne vegano, puré de patatas, zanahorias, frijoles encerrados, galletas integrales, peras cortadas en cubitos</p>	<p>23)</p> <p>CALIENTE: pastel de pollo, batatas batidas, verduras italianas, panecillo, jugo</p> <p>FRÍO: Ensalada De Atún Y Tomate Relleno, Ensalada De Espinacas Con Uvas, Maíz Y Ensalada De Pimientos, Pan, Jugo</p> <p>vegetales: Pastel de pollo vegano, batatas batidas, verduras italianas, panecillo y jugo</p>	<p>24)</p> <p>CALIENTE: chili de res con frijoles, papas tiernas al horno, verduras de Key Largo, ensalada verde, pan de maíz, manzana</p> <p>FRÍO: Ensalada De Salmón, Ensalada De Cuscús, Remolacha En Rodajas, Ensalada Verde, Pan De Maíz, Manzana</p> <p>vegetales: Vegetariano y Chile con frijoles, papas tiernas al horno, verduras de Key Largo, ensalada verde, pan de maíz y manzana</p>	<p>25)</p> <p>CALIENTE: Macarrones King Ranch & Queso (incluye pollo asado y pimientos), coles de Bruselas, maíz, panecillo Parker House y jugo</p> <p>FRÍO: Frito Al Horno Baquetas, Ensalada De Patata, Remolacha En Rodajas, Pan, Jugo</p> <p>vegetales: Macarrones King Ranch & Queso (incluye pollo vegano asado y pimientos), coles de Bruselas, maíz, panecillo Parker House y jugo</p>	<p>26)</p> <p>CALIENTE: Trozos de salmón al horno, con salsa de tomate y eneldo, ensalada de farro tibia, guisantes, sopa cremosa de pollo y verduras, panecillo de la casa Parker, duraznos cortados en cubitos</p> <p>FRÍO: Fideos de sésamo con pollo, ensalada de judías verdes, panecillo y duraznos cortados en cubitos</p> <p>vegetales: Vegetales, Queso y Pimiento relleno de lentejas, ensalada tibia de farro, guisantes, crema, panecillo Parker House y duraznos cortados en cubitos</p>

<p>29)</p> <p> CALIENTE: Lomo De Cerdo Asado Con Salsa, Pilaf De Arroz Integral, Frijoles Lima, Ensalada De Cole, Manzana</p> <p>FRÍO: Pavo con trigo integral con lechuga y Tomate, Remolacha En Rodajas, Ensalada De Patatas, Manzana</p> <p>vegetales: Yaca desmenuzada a la barbacoa, arroz pilaf, habas, ensalada de col, pan, manzana</p>	<p>30)</p> <p>CALIENTE: Hamburguesa con queso y carne de res, gajos de papa, judías verdes, panecillo de trigo y jugo</p> <p>FRÍO: ensalada de pasta con mariscos, ensalada de zanahoria y pasas, ensalada de tres frijoles, panecillo, jugo</p> <p>vegetales: hamburguesa vegetariana, tater tots, judías verdes, pan, jugo</p>	<p>31)</p> <p>PRUEBA EL MUNDO</p> <p>CALIENTE: pollo cacciatore, linguini integral con salsa, brócoli gremolata, zanahorias glaseadas con balsámico, palito de pan y naranja</p> <p> FRÍO: Ensalada italiana de arroz con jamón en cubos, ensalada de brócoli marinado, gajos de tomate, palito de pan y naranja</p> <p>vegetales: pollo Cacciatore vegano, linguini integral con salsa, brócoli gremolata, zanahorias glaseadas con balsámico, palito de pan y naranja</p> <p>¡Bienvenido a Italia!</p>	<p>“Uno de los puntos fuertes de la dieta mediterránea italiana es que el paladar nunca se aburre. Satisface el gusto sin renunciar al placer de la buena comida, porque permite comer de forma sana y variada”, afirma la nutricionista Valentina Schirò. “A base principalmente de verduras y frutas, además de cereales y sus derivados, entre ellos pastas, legumbres, carnes, pescados, leche y huevos, no descarta del todo aquellos alimentos que muchas veces quedan desterrados de otras dietas, como la pizza, los postres y quesos, que se pueden consumir ocasionalmente, como máximo una vez por semana”, continuó el experto.</p>
--	---	--	---