

NOMBRE: _____

FECHA: _____

TELÉFONO: _____

Enero 2025

Condado de Montgomery

CONGREGATE/HDM

Todos los panecillos y rollos 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>2) CALIENTE: filetes de pollo frito al horno, pilaf de arroz integral, espinacas, ensalada de zanahoria y pasas, panecillo, mantequilla</p> <p>FRÍO: Ensalada de pasta Fettucine con alcaparras y limón con salmón a la parrilla, remolacha en rodajas, ensalada de frijoles negros y maíz, panecillo, mantequilla</p> <p>VEG: Filetes de pollo veganos, marrón Arroz pilaf, espinacas, zanahoria y pasas Ensalada, panecillo, mantequilla</p>	<p>3) CALIENTE: Puntas de carne de res BBQ desmenuzada, papas asadas, judías verdes, coliflor, panecillo, naranja</p> <p>FRÍO: rosbif y queso suizo, lechuga y tomate, mostaza y mayonesa, pan integral, ensalada verde, ensalada de garbanzos marinados, naranja</p> <p>VEG: Puntas veganos de carne de res a la barbacoa, papas asadas, judías verdes, coliflor, panecillo, naranja</p>
<p>6) CALIENTE: Mini sándwich de pollo de Filadelfia con pimientos, cebollas y queso, Mini Sub Roll suave, rodaja de papa horneada, ensalada de repollo, cóctel de frutas, mantequilla</p> <p>FRÍO: Ensalada de atún a la parrilla y pasta integral, ensalada de guisantes, tomates guisados, pan de maíz, cóctel de frutas, mantequilla</p> <p>VEG: Mini sándwich de pollo vegano de Filadelfia, mini panecillo suave, rodaja de papa al horno, cóctel de frutas, mantequilla</p>	<p>7) CALIENTE: pastel de carne con salsa, puré de papa, repollo al vapor, judías verdes, pan de trigo integral, mantequilla</p> <p>FRÍO: Ensalada de cangrejo y pasta, panecillo, paquetes de mostaza y mayonesa, remolacha en rodajas, ensalada de repollo, zanahorias en rodajas, mantequilla</p> <p>VEG: Pastel de carne vegano con salsa, puré de papa, repollo al vapor, judías verdes, pan integral, mantequilla</p>	<p>8) CALIENTE: Pollo a la parmesana, Linguini integral con salsa, verduras italianas, coles de Bruselas, palitos de pan de ajo, duraznos cortados en cubitos, mantequilla</p> <p>FRÍO: Ensalada de salmón al horno, huevo duro, ensalada verde de mezcla acadia, panecillo, melocotón cortado en cubitos, mantequilla</p> <p>VEG: Pollo vegano a la parmesana, Linguini integral con salsa, verduras italianas, coles de Bruselas, palitos de pan de ajo, duraznos cortados en cubitos, mantequilla</p>	<p>9) CALIENTE: Eglefino asado, pilaf de arroz integral, col rizada, verduras mixtas, panecillo, mantequilla</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo en panecillo de sándwich integral, ensalada César, ensalada de zanahoria y pasas</p> <p>VEG: Tiras de pollo veganas con salsa, pilaf de arroz integral, col rizada, verduras mixtas, panecillo, mantequilla</p>	<p>10) CALIENTE: Estofado de ternera desmenuzada con verduras, patatas hervidas, brócoli, panecillo, naranja, mantequilla</p> <p>FRÍO: Pavo asado y queso cheddar, lechuga y tomate, paquetes de mostaza y mayonesa, pan integral, ensalada de judías verdes, rodajas de pepino, naranja</p> <p>VEG: Estofado de ternera vegano con verduras, patatas hervidas, brócoli, panecillo, naranja, mantequilla</p>

<p>13)</p> <p>CALIENTE: pechuga de pollo con alcaparras y limón, pilaf de arroz salvaje, judías verdes, zanahorias en rodajas, panecillo integral, duraznos cortados en cubitos, mantequilla</p> <p>FRÍO: plato de ensalada de huevo, calad de macarrones, ensalada de espinacas, ensalada de zanahoria y pasas, panecillo integral, duraznos cortados en cubitos, mantequilla</p> <p>VEG: pechuga de pollo vegana con alcaparras al limón, pilaf de arroz salvaje, judías verdes, zanahorias en rodajas, panecillo integral, melocotones cortados en cubitos, mantequilla</p>	<p>14)</p> <p>CALIENTE: Albóndigas italianas, espaguetis con salsa marinara, mezcla de verduras italianas, ensalada verde, panecillo, mantequilla</p> <p>FRÍO: pechuga de pollo a la parrilla, ensalada de arroz salvaje, ensalada de tomate marinado, rodajas de pepino, pan naan, mantequilla</p> <p>VEG: Albóndigas italianas veganas, espaguetis con salsa marinara, mezcla de verduras italianas, ensalada verde, panecillo, mantequilla,</p>	<p>15)</p> <p>CALIENTE: muslos de pollo jerk, pilaf de arroz blanco, espinacas salteadas, verduras mixtas, panecillo, taza de frutas, mantequilla</p> <p>FRÍO: Ensalada de pasta con mariscos, panecillo integral, ensalada de repollo, remolacha en rodajas, taza de frutas, mantequilla</p> <p>VEG: Tofu con salsa de frijoles negros, pilaf de arroz blanco, espinacas salteadas, verduras mixtas, panecillo, taza de frutas. Mantequilla</p> <p>MAGDALENA DE CUMPLEAÑOS***</p>	<p>16)</p> <p>CALIENTE: Bistec Salisbury con salsa, batata batida, verduras Capri, ensalada verde, panecillo, mantequilla</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo al curry con uvas, panecillo de sándwich dividido, lechuga y tomate, ensalada de papa roja, rodajas de pepino, mantequilla</p> <p>VEG: Bistec Salisbury vegano con salsa, camote batido, verduras Capri, ensalada verde, panecillo, mantequilla</p> <p>MAGDALENA DE CUMPLEAÑOS GERMANTOWN CC SOLAMENTE**</p>	<p>17)</p> <p>CALIENTE: Cacciatore de pollo, Linguini con salsa, Zanahorias baby, Ensalada verde, Panecillo integral, Pera entera, Mantequilla</p> <p>FRÍO: Rosbif y Queso Americano, Ensalada de Col, Lechuga y Tomate, Paquetes de Mostaza y Mayonesa, Brócoli Marinado, Panecillo de Sándwich de Grano Entero, Pera Entera</p> <p>VEG: Cacciatore de pollo vegano, Linguini con salsa, verduras italianas, ensalada de espinacas, panecillo integral, pera entera, mantequilla</p>
<p>20)</p> <p>DÍA DE MLK CERRADO</p> 	<p>21)</p> <p> CALIENTE: barbacoa de cerdo desmenuzado, mini papas al horno, judías verdes, panecillo de sándwich, mantequilla</p> <p>FRÍO: Fettucine con pollo a la parrilla y tomates cortados en cubitos, ensalada de verduras marinadas, ensalada de zanahoria y pasas, panecillo integral, mantequilla</p> <p>VEG: Barbacoa de yaca desmenuzada, mini papas al horno, judías verdes, panecillo de arena, mantequilla</p>	<p>22)</p> <p>CALIENTE: Muslos de pollo frito al horno, pilaf de arroz integral, col rizada, maíz, panecillo integral, duraznos cortados en cubitos, mantequilla</p> <p> FRÍO: Lomo de cerdo asado en rodajas, ensalada de pasta orzo, ensalada de 3 frijoles, panecillo de arena integral, paquetes de Lett y tomate, mostaza y mayonesa, mantequilla</p> <p>VEG: pechuga de pollo frita vegana al horno, pilaf de arroz integral, col rizada, rollo de maíz integral, duraznos cortados en cubitos, mantequilla</p>	<p>23)</p> <p>CALIENTE: Tacos de pescado con salmón, arroz español, frijoles refritos, ensalada de repollo, tortillas</p> <p>FRÍO: Sándwich Club de Pechuga de Pavo con Tocino, Lett, Tomate, Ensalada de Papas, Remolacha en Rodajas, Pan de Arena de Papa</p> <p>VEG: tacos veganos de tofu, arroz español, frijoles refritos, espinacas salteadas, ensalada de repollo, tortillas</p>	<p>24)</p> <p>CALIENTE: Lasaña de ternera, floretes de brócoli, ensalada César, palillo de pan de ajo, naranja</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo al pesto, Ensalada de pasta integral, Ensalada de tomate marinado, Rodajas de pepino, Panecillo integral, Naranja, Mantequilla</p> <p>VEG: Lasaña de verduras y queso, floretes de brócoli, ensalada César, palitos de pan de ajo, naranja,</p>

<p>27)</p> <p>CALIENTE: pollo a la barbacoa, batata batida, col rizada, pan de maíz, rodajas de manzana y canela, mantequilla</p> <p> FRÍO: jamón y queso suizo, lechuga y tomate, paquetes de mostaza y mayonesa, ensalada de papa sin mayonesa, palitos de apio, panecillo de sándwich de papa, rodajas de manzana y canela</p> <p>VEG: pechuga de pollo vegana a la barbacoa, batata batida, col rizada, pan de maíz, rodajas de manzana y canela</p>	<p>28)</p> <p>CALIENTE: Trozos de salmón al horno con salteado de tomate y calabacín, pasta orzo con salsa blanca, guisantes, ensalada verde, panecillo integral, mantequilla</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo al curry, Ensalada de pasta orzo, Ensalada de judías verdes, Pepinos en rodajas, panecillo integral, mantequilla</p> <p>VEG: Verduras, queso y lentejas rellenas de pimiento, pasta orzo con salsa blanca, guisantes verdes, ensalada verde, panecillo integral, mantequilla</p>	<p>29)</p> <p>CALIENTE: Albóndigas de ternera a la barbacoa, pilaf de arroz blanco, zanahorias glaseadas con miel, judías verdes, panecillo integral, mantequilla</p> <p>FRÍO: Ensalada de Atún, Pan de Sándwich de Grano Entero, Lechuga y Tomate, Ensalada de Espinacas con Uvas, Ensalada de Maíz y Pimiento, Cóctel de Frutas</p> <p>VEG: Albóndigas veganas a la barbacoa, pilaf de arroz blanco, zanahorias glaseadas con miel, judías verdes, panecillo integral, cóctel de frutas, mantequilla</p>	<p>30)</p> <p>CALIENTE: pechuga de pollo con albahaca y limón, pilaf de arroz integral, frijoles de cera, maíz, panecillo integral, mantequilla</p> <p>FRÍO: Sándwich de tocino, lechuga y tomate, pan integral blanco, mostaza, paquetes de mayonesa, remolacha en rodajas, ensalada de col rizada con arándanos, zanahorias en rodajas</p> <p>VEG: pechuga de pollo con albahaca y limón, pilaf de arroz integral, frijoles de cera, maíz, panecillo integral, mantequilla</p>	<p>31)</p> <p>CALIENTE: Stroganoff de ternera desmenuzada, penne entero con mantequilla, espinacas, ensalada de repollo, panecillo, plátano, mantequilla</p> <p>FRÍO: Ensalada de macarrones con pollo sin mayo, Ensalada César, Ensalada de 3 frijoles, Panecillo integral, Plátano, Mantequilla</p> <p>VEG: Stroganoff de frijoles vegano, penne con mantequilla integral, espinacas, ensalada de repollo, panecillo, plátano, mantequilla</p>
---	--	---	---	---

PROPÓSITOS DE NUTRICIÓN: COMA FRUTAS, VERDURAS, GRANOS INTEGRALES, PESCADO, LÁCTEOS BAJOS EN GRASA Y GRASAS SALUDABLES, MANTÉNGASE ACTIVO, CONSULTE A SU MÉDICO REGULARMENTE, DEJE DE FUMAR, BRINDE CON UN VASO MÁS PEQUEÑO, PROTÉJASE CONTRA LAS CAÍDAS, EJERCITE SU CEREBRO, DUERMA LO SUFICIENTE, RECONSIDERE LOS MULTIVITAMÍNICOS, HABLE CUANDO SE SIENTA DEPRIMIDO O ANSIOSO