

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

TELEFONO #: \_\_\_\_\_

**Febrero 2026**

**Montgomery County**

**CONGREGATE**

*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  |
|--|--|--|--|--|
| <p><b>2)</b><br/><b>CALIENTE:</b> Pollo desmenuzado a la BBQ, puré de batata, guisantes verdes, zanahorias en rodajas, panecillo para sándwich de papa, mantequilla, naranja, leche<br/><b>FRIO:</b> Rosbif y queso provolone, panecillo para sándwich de papa, lechuga y tomate, mostaza y mayonesa, remolachas en rodajas, ensalada de papa, naranja, leche<br/><b>VEG:</b> Chik'n vegano a la BBQ, puré de batata, guisantes verdes, panecillo para sándwich de papa, mantequilla, naranja, leche</p> | <p><b>3)</b><br/><b>CALIENTE:</b> Lasaña de carne, ejotes, coliflor, panecillo, mantequilla, yogur, jugo<br/><b>FRIO:</b> Ensalada de salmón al horno, huevo duro, mezcla de ensalada verde Arcadian, pan pita integral, yogur, jugo<br/><b>VEG:</b> Lasaña vegetariana, ejotes, coliflor, panecillo, mantequilla, yogur, jugo</p> | <p><b>4)</b><br/><b>CALIENTE:</b> Eglefino ennegrecido con salsa de eneldo, pilaf de arroz integral, hojas de col, vegetales mixtos, pan integral, mantequilla, puré de manzana, leche<br/><b>FRIO:</b> Ensalada de huevo con eneldo, pan integral para sándwich, lechuga y tomate, ensalada César, ensalada de col, puré de manzana, leche<br/><b>VEG:</b> Tofu ennegrecido con salsa de limón y eneldo, pilaf de arroz integral, hojas de col, vegetales mixtos, pan integral, mantequilla, puré de manzana, leche</p> | <p><b>5)</b><br/><b>CALIENTE:</b> Pollo parmesano a la parrilla, espagueti integral con salsa, calabacita italiana, pan de ajo, jugo, yogur<br/><b>FRIO:</b> Ensalada de pasta con mariscos, ensalada de zanahoria con pasas, ensalada de 3 frijoles, panecillo, mantequilla, yogur, jugo<br/><b>VEG:</b> Chick'n vegano parmesano, espagueti integral con salsa, calabacita italiana, pan de ajo, jugo, yogur</p> | <p><b>6)</b><br/><b>CALIENTE:</b> Estrogonof de carne molida con pasta penne con mantequilla, espinaca, zanahorias baby, panecillo, mantequilla, duraznos en cubitos, leche<br/><b>FRIO:</b>  Jamón y queso suizo, lechuga y tomate, pan integral, mostaza y mayonesa, ensalada de tres frijoles, ensalada de col rizada con arándanos, zanahorias en rodajas, duraznos en cubitos, leche<br/><b>VEG:</b> Estrogonof de frijoles blancos y champiñones con pasta penne con mantequilla, espinaca, zanahorias baby, panecillo, mantequilla, duraznos en cubitos, leche</p> |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <p><b>9)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b>  Lomo de cerdo asado con salsa extra, papas pequeñas al horno, col rizada salteada con cebolla, vegetales mixtos, panecillo, mantequilla, manzana, leche</p> <p><b>FRIO:</b> Ensalada de pollo estilo California, lechuga y tomate, pan integral, ensalada de tres frijoles, ensalada de zanahoria con pasas, manzana, leche</p> <p><b>VEG:</b> Tofu a la King, papas pequeñas al horno, col rizada salteada con cebollas, vegetales mixtos, panecillo, mantequilla, manzana, leche</p> | <p><b>10)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Piernas de pollo empanizadas al horno, macarrones con queso, espinaca salteada, ensalada de col, pan de maíz, mantequilla, yogur, jugo</p> <p><b>FRIO:</b> Ensalada de pasta con mariscos, ensalada de guisantes verdes, ensalada de col, pan de maíz, mantequilla, yogur, jugo</p> <p><b>VEG:</b> Pechuga Chick'n vegano empanizada, macarrones con queso, espinaca salteada, ensalada de col, pan de maíz, mantequilla, yogur, jugo</p> | <p><b>11)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Ziti al horno con salmón en salsa cremosa, ensalada verde, ejotes, panecillo nudo de ajo, mantequilla, peras en cubitos, leche</p> <p><b>FRIO:</b> Pechuga de pavo y queso pepper jack, pan integral, lechuga y tomate, mayonesa y mostaza, remolachas en rodajas, pepino en rodajas, peras en cubitos, leche</p> <p><b>VEG:</b> Ziti al horno con vegetales en salsa cremosa, ensalada verde, ejotes, panecillo nudo de ajo, mantequilla, peras en cubitos, leche</p>   | <p><b>12)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Sloppy Joe de res, pan integral para sándwich, papas fritas tipo steak, vegetales estilo Key Largo, yogur, jugo</p> <p><b>FRIO:</b> Tiras de pollo a la parrilla, ensalada César, aderezo, tomates marinados, panecillo, mantequilla, yogur, jugo</p> <p><b>VEG:</b> Sloppy Joe de lentejas, pan integral para sándwich, puré de papa, vegetales estilo Key Largo, yogur, jugo</p>                          | <p><b>13)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Fajitas de pollo con pimientos, arroz español, frijoles negros y maíz, calabacita mexicana, tortilla de harina, naranja, leche</p> <p><b>FRIO:</b> Ensalada de huevo relleno con relish, panecillo para sándwich, ensalada de papa, ensalada de pepino, naranja, leche</p> <p><b>VEG:</b> Fajitas de Chick'n vegano con pimientos, arroz español, frijoles negros y maíz, calabacita mexicana, tortilla de harina, naranja, leche</p>   |
| <p><b>16)</b></p> <p><b>CERRADO</b></p> <p><b>Dia de los Presidentes</b></p>    | <p><b>17)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Muslo de pollo asado, frijoles horneados vegetarianos, vegetales mixtos italianos, ensalada de col, pan integral, mantequilla, yogur, jugo</p> <p><b>FRIO:</b> Ensalada de pollo al curry, pan integral, lechuga y tomate, remolachas en rodajas, ensalada de ejotes, yogur, jugo</p> <p><b>VEG:</b> Lentejas guisadas, pilaf de arroz, vegetales mixtos italianos, ensalada de col, pan integral, mantequilla, yogur, jugo</p>           | <p><b>18)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Albóndigas de res con salsa marinara, fideos de espagueti, ensalada verde, pan integral, mantequilla, duraznos en cubitos, leche</p> <p><b>FRIO:</b> Ensalada de pasta integral con "cangrejo" (krab), ensalada de 3 frijoles, ensalada de maíz y pimientos, pan integral, mantequilla, duraznos en cubitos, leche</p> <p><b>VEG:</b> Albóndigas veganas de "carne" con salsa marinara, fideos de espagueti, ensalada verde, pan integral, mantequilla, duraznos en cubitos, leche</p> <p>*** ***MAGDALENA DE CUMPLEAÑOS ***</p> | <p><b>19)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Pollo Marsala, pilaf de arroz salvaje, brócoli, succotash, pan Parker House, mantequilla, yogur, jugo</p> <p><b>FRIO:</b> Ensalada de huevo con relish, pan integral para sándwich, lechuga y tomate, ensalada de macarrones, ensalada de col, yogur, jugo</p> <p><b>VEG:</b> Tofu con salsa de frijoles negros, pilaf de arroz salvaje, brócoli, succotash, pan Parker House, mantequilla, yogur, jugo</p> | <p><b>20)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Eglefino ennegrecido con salsa de eneldo, batata al horno, espinaca salteada, maíz, pan de maíz, mantequilla, puré de manzana, leche</p> <p><b>FRIO:</b> Pollo a la parrilla con queso provolone, pan integral para sándwich, lechuga y tomate, ensalada César, ensalada de col, puré de manzana, leche</p> <p><b>VEG:</b> Pollo vegano ennegrecido con salsa de limón y eneldo, batata al horno, espinacas salteadas, maíz, pan de maíz, mantequilla, puré de manzana, leche</p> |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <p><b>23)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Carne de res desmenuzada a la BBQ, puré de batata, guisantes verdes, zanahorias en rodajas, panecillo para sándwich de papa, mantequilla, duraznos en cubitos, leche</p> <p><b>FRIO:</b> Ensalada de pollo al pesto, ensalada de pepino, brócoli marinado, panecillo nudo de ajo, mantequilla, duraznos en cubitos, leche</p> <p><b>VEG:</b> "Carne" vegana desmenuzada a la BBQ, puré de batata, guisantes verdes, zanahorias en rodajas, panecillo para sándwich de papa, duraznos en cubitos, leche</p> | <p><b>24)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Piernas de pollo teriyaki, arroz integral, col rizada salteada con tomate y cebolla en cubitos, mezcla de vegetales salteados, panecillo nudo de ajo, mantequilla, yogur, jugo</p> <p><b>FRIO:</b> Plato de ensalada de huevo, ensalada de cuscús, ensalada de ejotes, ensalada de zanahoria con pasas, pan de maíz, mantequilla, yogur, jugo</p> <p><b>VEG:</b> Tofu teriyaki, arroz integral, col rizada salteada con tomate y cebolla en cubitos, mezcla de vegetales salteados, panecillo nudo de ajo, mantequilla, yogur, jugo</p> | <p><b>25)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b>  Lomo de cerdo a la BBQ, papas pequeñas al horno, col rizada con ajo, vegetales mixtos, pan integral, mantequilla, naranja, leche</p> <p><b>FRIO:</b> Pechuga de pavo y queso pepper jack, pan integral, lechuga y tomate, mostaza y mayonesa, remolachas en rodajas, ensalada de papa, naranja, leche</p> <p><b>VEG:</b> Frijoles blancos a la BBQ, papas pequeñas al horno, col rizada con ajo, vegetales mixtos, pan integral, mantequilla, naranja, leche</p> | <p><b>26)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Hot dog de carne de res, frijoles horneados, espinaca, pan de hot dog, relish, kétchup, mostaza, banana, leche</p> <p><b>FRIO:</b>  Ensalada de pasta orzo con lomo de cerdo en cubitos, ensalada de zanahoria con pasas, ensalada verde, tomates marinados, pan Parker House, mantequilla, banana, leche</p> <p><b>VEG:</b> Hot dogs veganos, frijoles horneados, espinaca, relish, kétchup, mostaza, banana, leche</p> | <p><b>27)</b></p> <p><b>CALIENTE:</b> Pastel de carne con salsa, puré de papas, zanahorias baby, champiñones salteados, panecillo, mantequilla, manzana, leche</p> <p><b>FRIO:</b> Ensalada de atún, pan integral, lechuga y tomate, remolachas en rodajas, ensalada de papa, manzana, leche</p> <p><b>VEG:</b> Pastel de carne vegano con salsa, puré de papas, zanahorias baby, champiñones salteados, panecillo, mantequilla, manzana, leche</p> |
|--|---|---|---|---|

NOTAS DE NUTRICION: