

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

<p>9)</p> <p>CALIENTE: 🐷 Lomo de cerdo asado con salsa extra, papas pequeñas al horno, col rizada salteada con cebolla, vegetales mixtos, panecillo, mantequilla, manzana, leche</p> <p>FRIQ: Ensalada de pollo estilo California, lechuga y tomate, pan integral, ensalada de tres frijoles, ensalada de zanahoria con pasas, manzana, leche</p> <p>VEG: Tofu a la King, papas pequeñas al horno, col rizada salteada con cebollas, vegetales mixtos, panecillo, mantequilla, manzana, leche</p>	<p>10)</p> <p>CALIENTE: Piernas de pollo empanizadas al horno, macarrones con queso, espinaca salteada, ensalada de col, pan de maíz, mantequilla, yogur, jugo</p> <p>FRIQ: Ensalada de pasta con mariscos, ensalada de guisantes verdes, ensalada de col, pan de maíz, mantequilla, yogur, jugo</p> <p>VEG: Pechuga Chick'n vegano empanizada, macarrones con queso, espinaca salteada, ensalada de col, pan de maíz, mantequilla, yogur, jugo</p>	<p>11)</p> <p>CALIENTE: Ziti al horno con salmón en salsa cremosa, ensalada verde, ejotes, panecillo nudo de ajo, mantequilla, peras en cubitos, leche</p> <p>FRIQ: 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>VEG: Ziti al horno con vegetales en salsa cremosa, ensalada verde, ejotes, panecillo nudo de ajo, mantequilla, peras en cubitos, leche</p>	<p>12)</p> <p>CALIENTE: Sloppy Joe de res, pan integral para sándwich, papas fritas tipo steak, vegetales estilo Key Largo, yogur, jugo</p> <p>FRIQ: Tiras de pollo a la parrilla, ensalada César, aderezo, tomates marinados, panecillo, mantequilla, yogur, jugo</p> <p>VEG: Sloppy Joe de lentejas, pan integral para sándwich, puré de papa, vegetales estilo Key Largo, yogur, jugo</p>	<p>13)</p> <p>CALIENTE: Fajitas de pollo con pimientos, arroz español, frijoles negros y maíz, calabacita mexicana, tortilla de harina, naranja, leche</p> <p>FRIQ: Ensalada de huevo relleno con relish, panecillo para sándwich, ensalada de papa, ensalada de pepino, naranja, leche</p> <p>VEG: Fajitas de Chick'n vegano con pimientos, arroz español, frijoles negros y maíz, calabacita mexicana, tortilla de harina, naranja, leche</p>
<p>16)</p> <p>CERRADO</p> <p>Día de los Presidentes</p> 	<p>17)</p> <p>CALIENTE: Muslo de pollo asado, frijoles horneados vegetarianos, vegetales mixtos italianos, ensalada de col, pan integral, mantequilla, yogur, jugo</p> <p>FRIQ: Ensalada de pollo al curry, pan integral, lechuga y tomate, remolachas en rodajas, ensalada de ejotes, yogur, jugo</p> <p>VEG: Lentejas guisadas, pilaf de arroz, vegetales mixtos italianos, ensalada de col, pan integral, mantequilla, yogur, jugo</p>	<p>18)</p> <p>CALIENTE: Albóndigas de res con salsa marinara, fideos de espagueti, ensalada verde, pan integral, mantequilla, duraznos en cubitos, leche</p> <p>FRIQ: 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>VEG: 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>19)</p> <p>CALIENTE: Pollo Marsala, pilaf de arroz salvaje, brócoli, succotash, pan Parker House, mantequilla, yogur, jugo</p> <p>FRIQ: Ensalada de huevo con relish, pan integral para sándwich, lechuga y tomate, ensalada de macarrones, ensalada de col, yogur, jugo</p> <p>VEG: Tofu con salsa de frijoles negros, pilaf de arroz salvaje, brócoli, succotash, pan Parker House, mantequilla, yogur, jugo</p>	<p>20)</p> <p>CALIENTE: Eglefino ennegrecido con salsa de eneldo, batata al horno, espinaca salteada, maíz, pan de maíz, mantequilla, puré de manzana, leche</p> <p>FRIQ: 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>VEG: 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>23)</p> <p><u>CALIENTE:</u> 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><u>FRIO:</u> Ensalada de pollo al pesto, ensalada de pepino, brócoli marinado, panecillo nudo de ajo, mantequilla, duraznos en cubitos, leche</p> <p><u>VEG:</u> "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>24)</p> <p><u>CALIENTE:</u> 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><u>FRIO:</u> Plato de ensalada de huevo, ensalada de cuscús, ensalada de ejotes, ensalada de zanahoria con pasas, pan de maíz, mantequilla, yogur, jugo</p> <p><u>VEG:</u> 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>25)</p> <p><u>CALIENTE:</u>  Lomo de cerdo a la BBQ, papas pequeñas al horno, col rizada con ajo, vegetales mixtos, pan integral, mantequilla, naranja, leche</p> <p><u>FRIO:</u> 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><u>VEG:</u> Frijoles blancos a la BBQ, papas pequeñas al horno, col rizada con ajo, vegetales mixtos, pan integral, mantequilla, naranja, leche</p>	<p>26)</p> <p><u>CALIENTE:</u> Hot dog de carne de res, frijoles horneados, espinaca, pan de hot dog, relish, ketchup, mostaza, banana, leche</p> <p><u>FRIO:</u>  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><u>VEG:</u> Hot dogs veganos, frijoles horneados, espinaca, relish, ketchup, mostaza, banana, leche</p>	<p>27)</p> <p><u>CALIENTE:</u> Pastel de carne con salsa, puré de papas, zanahorias baby, champiñones salteados, panecillo, mantequilla, manzana, leche</p> <p><u>FRIO:</u> Ensalada de atún, pan integral, lechuga y tomate, remolachas en rodajas, ensalada de papa, manzana, leche</p> <p><u>VEG:</u> Pastel de carne vegano con salsa, puré de papas, zanahorias baby, champiñones salteados, panecillo, mantequilla, manzana, leche</p>
---	--	--	--	--

NOTAS DE NUTRICION: