

NOMBRE: _____






TELÉFONO #: _____


MAYO DE 2025



CONDADO DE MONTGOMERY

CONGREGARSE

Todos los panecillos y pastas 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
	 shutterstock · 628156235		<p>1)</p> <p>CALIENTE: Puntas de carne de res a la barbacoa, batatas batidas, guisantes, zanahorias en rodajas, panecillo, yogur, jugo</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo, ensalada de repollo, ensalada de maíz del suroeste, panecillo de sándwich, yogur, jugo</p> <p>VERDURAS: Puntas veganos de carne de res a la barbacoa, batatas batidas, guisantes, zanahorias en rodajas, panecillo, yogur, jugo</p>	<p>2)</p> <p>CALIENTE: Muslos de pollo al horno, puré de papas, verduras Capri, calabaza amarilla, panecillo, leche, puré de manzana</p> <p>FRÍO: Ensalada de Atún Tomate Relleno, Pita, Zanahorias en Rodajas, Ensalada de Espinacas con Uvas, Rodajas de Tomate, Leche, Puré de Manzana</p> <p>VERDURAS: Muslos de pollo veganos al horno, puré de papas, verduras Capri, calabaza amarilla, panecillo, leche, puré de manzana</p>
<p>5)</p> <p>CALIENTE: Lasaña de carne, brócoli, panecillo de la casa Parker, leche, naranja</p> <p>FRÍO: plato de ensalada de huevo, ensalada de cous cous, ensalada verde, ensalada de col, panecillo de la casa Parker, leche, naranja</p> <p>VERDURAS: Lasaña de verduras, brócoli, panecillo de la casa Parker, leche, naranja</p>	<p>6)</p> <p> CALIENTE: lomo de cerdo a la barbacoa, puré de papas, col rizada con ajo, verduras mixtas, panecillo, yogur, jugo</p> <p>FRÍO: Ensalada de cangrejo y pasta, Ensalada de 3 frijoles, Ensalada de maíz y pimienta, panecillo, yogur, jugo</p> <p>VERDURAS: pechuga de pollo vegana a la barbacoa, puré de papas, col rizada con ajo, verduras mixtas, panecillo, yogur, jugo</p>	<p>7)</p> <p>CALIENTE: stroganoff de ternera desmenuzada, pasta penne con mantequilla, espinacas, ensalada de col, panecillo, peras cortadas en cubitos, leche</p> <p>FRÍO: Rotini de lima y eneldo con pollo a la parrilla, ensalada de zanahoria y pasas, remolacha en rodajas, panecillo, peras cortadas en cubitos, leche</p> <p>VERDURAS: Stroganoff de beed vegano rallado, pasta penne con mantequilla, espinacas, ensalada de col, rollo, peras cortadas en cubitos, leche</p>	<p>8)</p> <p>CALIENTE: Trozos de salmón al horno con salsa de tomate y eneldo, orzo en salsa blanca, habas, panecillo Parker House, yogur, jugo</p> <p> FRÍO: jamón y suizo, ensalada de patatas, zanahorias en rodajas, panecillo de sándwich, yogur, zumo</p> <p>VERDURAS: Verduras, queso y pimienta relleno de frijoles negros, orzo en salsa blanca, frijoles de lima, panecillo Parker House, yogur, jugo</p>	<p>9)</p> <p>CALIENTE: Muslo de pollo al curry, arroz integral, ensalada de guisantes verdes, coliflor con tomates, panecillo, puré de manzana con leche</p> <p>FRÍO: Ensalada de atún y pasta a la parrilla, Ensalada de guisantes, Tomates guisados, Panecillo, Leche, Puré de manzana</p> <p>VERDURAS: Muslo de pollo al curry vegano, arroz integral, ensalada de guisantes verdes, coliflor con tomates, panecillo, puré de manzana con leche</p>

<p>12) SABOR DE LOS EE. UU. - FILADELFIA</p> <p>CALIENTE: sándwich de pollo Philly, puré de papas, guisantes, leche, plátano</p> <p>FRÍO: Ensalada de pasta fettucine de naranja y jengibre con puntas de carne, remolacha en rodajas, ensalada de frijoles negros y maíz, panecillo, leche, plátano</p> <p>VERDURAS: sándwich vegano de pollo Philly, puré de papas, guisantes, leche, plátano</p>	<p>13)</p> <p>CALIENTE: Estofado de ternera con verduras, patatas baby hervidas con perejil, col rizada, panecillo, yogur, zumo</p> <p> FRÍO: Jamón y suizo, Ensalada de patatas, Zanahorias en rodajas, Panecillo de sándwich, Zumo, Yogur</p> <p>VERDURAS: Estofado de ternera vegano con verduras, patatas hervidas con perejil, col rizada, panecillo, yogur, zumo</p>	<p>14)</p> <p>CALIENTE: Muslo de pollo jerk, pilaf de arroz salvaje, zanahorias baby glaseadas, maíz, panecillo, cóctel de frutas, leche</p> <p>FRÍO: Ensalada de salmón al horno, huevo duro, ensalada verde de Caradia, pita, melocotones cortados en cubitos, leche</p> <p>VERDURAS: Muslo de pollo jerk vegano, pilaf de arroz salvaje, zanahorias baby glaseadas, maíz, panecillo, cóctel de frutas, leche</p>	<p>15)</p> <p>CALIENTE: carne de res BBQ desmenuzada, batatas batidas, guisantes, ensalada de col, panecillo, yogur, jugo</p> <p>FRÍO: Ensalada de huevo dilled, panecillo de sándwich, ensalada César, ensalada de col, yogur, jugo</p> <p>VERDURAS: Carne de res BBQ desmenuzada vegana, batatas batidas, guisantes, ensalada de col, panecillo, yogur, jugo</p>	<p>16)</p> <p>CALIENTE: pechuga de pollo frita al horno, patatas asadas, judías verdes, zanahorias, panecillo, peras cortadas en cubitos, leche</p> <p>FRÍO: Ensalada de pasta con mariscos, Ensalada de zanahoria y pasas, Ensalada de 3 frijoles, Pan de maíz, Peras cortadas en cubitos, Leche</p> <p>VERDURAS: pechuga de pollo vegana frita al horno, patatas asadas, judías verdes, zanahorias, panecillo, peras cortadas en cubitos, leche</p>
<p>19)</p> <p>CALIENTE: Albóndigas Sub con Salsa, Col rizada con Ajo, Verduras Mixtas, Leche, Naranja</p> <p>FRÍO: pechuga de pavo y queso pepperjack, pan de sándwich, remolacha en rodajas, ensalada de papas, leche, naranja</p> <p>VERDURAS: Albóndigas veganas con salsa, col rizada con ajo, verduras mixtas, leche, naranja</p>	<p>20)</p> <p>CALIENTE: Pollo Marsala, Fideos de Huevo, Brócoli, Succotash, panecillo Parker House, Yogur, Jugo</p> <p>FRÍO: Ensalada Italiana de Pasta Orzo con Salmón Ennegrecido, Ensalada de Brócoli Marinado, Rodajas de Tomate, Rollo de Ajo, Yogur, Jugo</p> <p>VERDURAS: Pollo vegano Marsala, fideos de huevo, brócoli, succotash, panecillo Parker House, yogur, jugo</p>	<p>21)</p> <p>CALIENTE: Tacos de Salmón con Salsa, Arroz Español, Frijoles Negros, Ensalada de Col, Tortilla, Leche, Manzana</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo de California con almendras y uvas, ensalada de manzana, ensalada de maíz y pimienta, panecillo de sándwich, leche, manzana</p> <p>VERDURAS: Tacos de tofu y frijoles, arroz español, frijoles negros, ensalada de col, tortilla, leche, manzana</p>	<p>22)</p> <p>CALIENTE: muslos de pollo asado, relleno de hierbas, verduras mixtas italianas, ensalada César, panecillo, yogur, jugo</p> <p>FRÍO: rosbif y provolone, remolacha en rodajas, ensalada de papas, panecillo de sándwich, yogur, jugo</p> <p>VERDURAS: tiras de pollo veganas en salsa, relleno de hierbas, verduras mixtas italianas, ensalada César, panecillo, yogur, jugo</p>	<p>23)</p> <p>CALIENTE: Carne de res y pimientos salteados, puré de papas, espinacas, ensalada de col, panecillo, plátano, leche</p> <p>FRÍO: Deslizadores de ensalada de pollo, ensalada de judías verdes, rodajas de pepino, plátano, leche</p> <p>VERDURAS: Carne de res vegana y pimientos salteados, puré de papas, espinacas, ensalada de col, panecillo, plátano, leche</p>

<p>26)</p> 	<p>27)</p> <p><u>CALIENTE:</u> chile de res con frijoles, papa baby horneada, judías verdes, pan de maíz, yogur, jugo</p> <p><u>FRÍO:</u> Ensalada de pollo al curry, arroz integral, ensalada de guisantes verdes, coliflor con tomates, panecillo, yogur, jugo</p> <p><u>VERDURAS:</u> Chile con frijoles, papa baby horneada, judías verdes, pan de maíz, yogur, jugo</p>	<p>28)</p> <p><u>CALIENTE:</u> Pollo a la parrilla a la parmesana, pasta de pajarita con salsa, zanahorias en rodajas, coliflor, rollo de ajo, leche, naranja</p> <p> <u>FRÍO:</u> BLT, Ensalada de pasta orzo, Ensalada de zanahoria y pasas, Panecillo de sándwich integral, Mostaza/Mayonesa, Leche, Naranja</p> <p><u>VERDURAS:</u> Pollo vegano a la parmesana, pasta con pajarita con salsa, zanahorias en rodajas, coliflor, rollo de ajo, leche, naranja</p>	<p>29)</p> <p><u>CALIENTE:</u> Eglefino asado, puré de papas, ensalada de pepino y cebolla, brócoli, panecillo, yogur, jugo</p> <p><u>FRÍO:</u> Fideos de sésamo con pollo, ensalada de judías verdes, ensalada de col, panecillo, yogur, jugo</p> <p><u>VERDURAS:</u> Albóndigas veganas con salsa, puré de papas, ensalada de pepino y cebolla, brócoli, panecillo, yogur, jugo</p>	<p>30)</p> <p>**MAGDALENA DE CUMPLEAÑOS**</p> <p><u>CALIENTE:</u> Pollo a la barbacoa con hueso, macarrones con queso, col rizada, pan de maíz, cóctel de frutas, leche</p> <p><u>FRÍO:</u> Ensalada de atún Plato frío, ensalada de col, ensalada de 3 frijoles, cóctel de frutas, leche</p> <p><u>VERDURAS:</u> pollo vegano a la barbacoa, macarrones con queso, col rizada, pan de maíz, cóctel de frutas, leche</p>
---	---	--	--	--

NOTA NUTRICIONAL: La primavera es un buen momento para agregar más productos frescos a su dieta. La fibra también es importante y subestimada durante la primavera, ya que ayuda a mantenerte lleno por más tiempo y es beneficiosa para tu salud intestinal e inmunológica.