

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

MAYO 2018

PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO		ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
desayuno todos los días Precio Regular \$1.30 Precio Reducido \$.00 almuerzo todos los días Precio Regular \$2.55 Precio Reducido \$.40	L Mini Rosca (Bagel)^ de GI 240 M Panqueques^ de GI 220 M Rosca "Bagel" de GI con Queso Crema o Jalea^ 130-236 J Emparedado de GI de Desayuno 120-285 V Panecillo^ de GI con Canela 240	SERVICIO DIARIO Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<i>Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir emparedados de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, emparedados tostados de queso derretido, hummus y rosca (bagel) con yogur. Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela para ver las opciones.</i>	La información sobre nutrición, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . Por favor tenga presente que las calorías calculadas de algunos alimentos principales podrían incluir algún ingrediente que contiene grano integral que tiene entre 70-180 calorías.
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Explicación de los Símbolos del Menú: ~Carne de Res Cal = Calorías ^Sin Carne pManí/Cacahuete +Ave *Cerdo/Puerco 🌶Picante 🌱Vegano GI = Grano Integral §Camarones 🎲Día del Plato de la Suerte				
ALMUERZO				
<i>Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.</i>	1 <small>CAL</small> ~Hamburguesa con Queso en Bollo de Pan Integral con Papas Sazonadas 450 0 +Pollo al Coco en Salsa Curry con Papas Sazonadas y Panecillo de GI 353 Papas "Fritas" al Horno 110 Garbanzos Tostados 160 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	2 <small>CAL</small> Palitos de Tostadas Francesas de GI con *Salchichas 346 0 ^Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara 314 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	3 <small>CAL</small> ~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con "Cucharitas" de GI 346 0 ^Arándano Azul con Yogur de Vainilla Bajo en Grasa y Granola de GI 440 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	4 <small>CAL</small> ^Pizza Individual GI de Queso o de +Pepperoni 330-350 0 +Emparedado de Croqueta de Pollo Picante con Pan GI 341 Mini Zanahorias 30 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
	7 <small>CAL</small> ^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar 336 0 +Bocaditos de Pollo (GI) con Espinaca al Queso y "Cucharaditas" de GI 407 Mini Zanahorias 30 Tomates Minis 16 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	8 <small>CAL</small> +Mini Tacos de Pollo con Maíz/Elote/Choclo y Edamame y Mini Pan Plano 344 0 +Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo y Judías Verdes/Chauchas 345 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	9 <small>CAL</small> +Patitas de Pollo a la Barbacoa con Papas Sazonadas con Romero y Panecillo de GI 290 0 ^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas "Fritas" al Horno 394 Papas "Fritas" al Horno 110 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	10 <small>CAL</small> +Bocaditos (GI) de Pollo con Pan GI de Arándanos 412 0 + "Jamón" de Pollo + Queso en Medialuna (Croissant) de GI 410 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—MAYO 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
14 CAL Macarrones con Queso y Trocitos (Nuggets) de Pollo+ (GI) y Bollo de GI 399 0 ^Tazón de Huevo y Chorizo de Pavo+ con Papas Sazonadas y Mini Pan Plano 359 Tomates Minis 16 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	15 CAL ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 0 ^Emparedado (GI) de Pescado Rebozado con Papa Crocante y Papas "Fritas" al Horno 470 Mini Zanahorias 30 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	16 CAL +“Hamburguesa” de Pollo (GI) en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno 440 0 ~ Bistec Philly con Queso y con Papas Sazonadas acompañadas con Panecillo de GI 567 Papas “Fritas” al Horno 110 Rodajas de Pepino 14 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	17 CAL ~Taco con Maíz/Elote/ Choclo y Edamame con “Cucharitas” de GI 346 0 ^Arándano Azul con Yogur de Vainilla Bajo en Grasa y Granola de GI 440 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	18 CAL ^Pizza Individual GI de Queso o de +Pepperoni 330-350 0 +^Emparedado de Croqueta de Pollo Picante con Pan GI 341 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
21 CAL +Bocaditos de Pollo (GI) con Espinaca al Queso y “Cucharaditas” de GI 407 0 +Perrito Caliente/Pancho en Bollo de GI con Maíz/Elote/ Choclo y Edamame 388 Palitos de Apio 3 Porción Individual de Mantequilla de Maní/Cacahuete 200 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	22 CAL ~Hamburguesa “del Café” en Panecillo de GI con Papas Rizadas 410 0 +Mini Tacos de Pollo con Papas Sazonadas y Mini Pan Plano 344 Papas Rizadas 140 Tomates Minis 16 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	23 CAL ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 0 ~Espagueti con Albóndigas y Panecillo de GI 355 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	24 CAL Enchiladas “Fiesta” de GI Rellenas con Queso y Cubiertas con Salsa Roja 343 0 +Ensalada Jardinera con Bocaditos de Pollo y “Chips” de Pan Pita 409 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	25 CAL ^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso o de +Pepperoni 320-330 0 +Pavo Asado y Salsa, con Puré de Papas y Panecillo de GI 363 Mini Zanahorias 30 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
28 LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS	29 PLATO DE LA SUERTE CAL ~Hamburguesa con Queso en Bollo de GI con Papas Rizadas 420 0 +Pollo al Coco en Salsa Curry con Papas Sazonadas y Panecillo de GI 353 Papas “Fritas” al Horno 110 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Sorbete de Frutas Frescas 70-80 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	30 CAL Palitos de Tostadas Francesas de GI con *Salchichas 346 0 ^Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara 314 Garbanzos Tostados 160 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	31 CAL ~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con “Cucharitas” de GI 346 0 ^Arándano Azul con Yogur de Vainilla Bajo en Grasa y Granola de GI 440 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	Para información sobre los recursos actuales de ayuda contra el hambre y proveedores de alimentos de emergencia en el Condado de Montgomery, visite el Directorio de Recursos de Asistencia Alimentaria del Concejo Alimentario del Condado de Montgomery (Montgomery County Food Council) en https://mocofoodcouncil.org/foodassistance.

INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

MySchoolBucks.com es un servicio que, a través de Internet, permite a los padres hacer prepagos a la cuenta de sus hijos para comprar alimentos en la cafetería de la escuela, usando una tarjeta de crédito/débito. Los padres también pueden revisar los saldos de las cuentas de comida, inscribirse para hacer pagos recurrentes, y mucho más. Este servicio se ofrece para conveniencia de las familias interesadas. Al crear una cuenta segura en línea, los padres pueden manejar la cuenta de sus hijos. Ingrese a **MySchoolBucks.com** para inscribirse.

LOS CHEQUES QUE SEAN DEVUELTOS POR FALTA DE FONDOS SERÁN RECUPERADOS POR EL VALOR NOMINAL, MÁS LA TARIFA DE \$25.00 PERMITIDA POR EL ESTADO DE MARYLAND, A SER RETIRADA DE LA MISMA CUENTA MEDIANTE UN DÉBITO ELECTRÓNICO O UN GIRO BANCARIO. AL EFECTUAR SU PAGO POR CHEQUE, USTED CONFIRMA SU ACEPTACIÓN DE ESTOS TÉRMINOS.

OPCIONES A LA CARTA

¿Sabía usted que además de comidas saludables muchas escuelas ofrecen opciones a la carta? Todos los refrigerios y bebidas a la venta cumplen con los Reglamentos de Bienestar de MCPS (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf). Para información sobre los alimentos que se ofrecen en su escuela, o para restringir las compras de un/a estudiante, por favor comuníquese con el administrador/a de la cafetería de su escuela.



6005.18.ar - 4.17 - 3780-DFNS
 Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.