

# DICIEMBRE 2017

# MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES



DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES



PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO		ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
<b>desayuno todos los días</b> Precio Regular \$1.30 Precio Reducido \$.00  <b>almuerzo todos los días</b> Precio Regular \$2.55 Precio Reducido \$.40	<b>L</b> Mini Roscas (Bagels)^ de GI 240 <b>M</b> Panqueques^ de GI 220 <b>M</b> Rosca "Bagel" de GI con Queso Crema o Jalea^ 130-236 <b>J</b> Emparedado de GI de Desayuno 120-285 <b>V</b> Panecillo^ de GI con Canela 240	<b>SERVICIO DIARIO</b> Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	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.	La información sobre nutrición, alérgenos, y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  Por favor tenga presente que las calorías calculadas de algunos alimentos principales podrían incluir un 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 VVegetariano GI = Grano Integral §Camarones Día del Plato de la Suerte

## ALMUERZO



<b>4</b> <sup>CAL</sup> ^Barritas Crocantes (GI) de Queso con Salsa Marinara para Mojar 336 0 +Bocaditos de Pollo con Espinaca y Queso y "Cucharaditas" (GI) 407 Mini Zanahorias 30 Tomates Minis 16 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>5</b> <sup>CAL</sup> ^Pizza Individual GI de Queso o de +Pepperoni 330-350 0 +Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo 235 Brócoli 15 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>6</b> <sup>CAL</sup> +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	<b>7</b> <sup>CAL</sup> +Bocaditos (GI) de Pollo con Pan GI de Arándanos 412 0 + "Jamón" de Pollo+ Queso en Media Luna (Croissant) de GI 410 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>1</b> <sup>CAL</sup> ^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso o de +Pepperoni 320-330 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  <b>8</b> <sup>CAL</sup> ^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso o de +Pepperoni 320-330 0 ^Emparedado (GI) de Pescado Rebozado con Papa Crocante y Papas "Fritas" al Horno 470 Rodajas de Pepino 14 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
---	---	---	--	---

# MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—DICIEMBRE 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>11</b> CAL <b>Macarrones con Queso y Trocitos (Nuggets) de Pollo+ (GI) y Panecillo de GI</b> 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	<b>12</b> CAL ^Pizza Individual GI de Queso o de +Pepperoni 330-350 0 ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 Mini Zanahorias 30 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>13</b> CAL +“Hamburguesa” de Pollo (GI) en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno 440 0 ~Hamburguesa “del Café” en Panecillo de GI con Papas Rizadas 410 Papas “Fritas” al Horno 110 Rodajas de Pepino 14 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>14</b> 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	<b>15</b> CAL ^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso o de +Pepperoni 320-330 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
<b>18</b> CAL +Trocitos (Nuggets) (GI) de Pollo con Papas Rizadas y Panecillo de GI 321 0 +Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo 378 Papas Rizadas 140 Palitos de Apio 3 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>19</b> CAL ^Pizza Individual GI de Queso o de +Pepperoni 330-350 0 +Mini Tacos de Pollo con Papas Sazonadas y Mini Pan Plano 344 Tomates Minis 16 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>20</b> 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	<b>21 PLATO DE LA SUERTE</b> CAL Enchiladas “Fiesta” de GI Rellenas con Queso y Cubiertas con Salsa Roja 343 0 +Ensalada César con Pollo y Cubitos de Pan Tostado, Acompañada con “Chips” de Pan Pita (GI) 282 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>22</b> CAL ^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso o de +Pepperoni 320-330 0 ~Bistec Philly con Queso y con Papas Sazonadas acompañadas con Panecillo de GI 567 Mini Zanahorias 30 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
<b>25</b> <b>VACACIONES DE INVIERNO LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS</b>	<b>26</b> <b>VACACIONES DE INVIERNO LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS</b>	<b>27</b> <b>VACACIONES DE INVIERNO LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS</b>	<b>28</b> <b>VACACIONES DE INVIERNO LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS</b>	<b>29</b> <b>VACACIONES DE INVIERNO LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS</b>

## INFORMACIÓN PROPORCIONADA POR 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](http://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.

