

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

ENERO 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	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 mani/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: 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				
1 VACACIONES DE INVIERNO LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS	2 CAL +“Hamburguesa” (GI) de Pollo en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno 440 0 ~Hamburguesa con Queso en Bollo de Pan Integral con Papas Sazonadas 450 Papas “Fritas” al Horno 110 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	3 CAL Palitos de Tostadas Francesas de GI con *Salchichas 346 0 ^Calzone (GI) de Tres Quesos con Salsa Marinara 314 Mini Zanahorias 30 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	4 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	5 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
8 CAL ^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	9 CAL ^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	10 CAL +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 Sopa de Pollo con Cereales Antiguos+ 114 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	11 CAL +Bocaditos (GI) de Pollo con Pan de Arándanos (GI) 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	12 CAL ^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—ENERO 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
15 NO HAY CLASES	16 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 Tomates Minis 16 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	17 CAL ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 0 ^Tazón de Huevo y Chorizo de Pavo+ con Papas Sazonadas y Mini Pan Plano 359 Mini Zanahorias 30 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	18 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	19 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
22 CAL ^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas “Fritas” al Horno 394 0 ~Bistec Philly con Queso y Papas Sazonadas y Panecillo de GI 567 Papas Rizadas 140 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	23 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	24 CAL ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 0 ~Espagueti con Albóndigas y Panecillo de GI 355 Sopa de Pollo con Cereales Antiguos+114 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	25 PLATO DE LA SUERTE CAL Enchiladas “Fiesta” de GI Rellenas con Queso y Cubiertas con Salsa Roja 343 0 +Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo 378 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Sorbete de Frutas Frescas 70-80 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	26 NO HAY CLASES
29 CAL +“Hamburguesa” de Pollo (GI) en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno 440 0 ~Hamburguesa con Queso en Bollo de Pan Integral con Papas Sazonadas 450 Papas “Fritas” al Horno 110 Tomates Minis 16 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	30 CAL ^Pizza Individual GI de Queso o de +Pepperoni 330-350 0 ~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral con Vegetales y Panecillo de GI 435 Garbanzos Tostados 160 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	31 CAL 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		

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.



5669.18.ar-12.17 · DFNS
 Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.