

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—ABRIL 2018

| PRECIO DE LAS COMIDAS | DESAYUNO | | ALTERNATIVAS DIARIAS | INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN |
|--|------------------------|---|--|---|
| desayuno todos los días Precio Regular \$1.30 Precio Reducido \$.00 | L | Mini Rosca (Bagel)^ de GI 240 | <i>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.</i> | La información sobre nutrición, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menu/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. |
| | 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 | | |
| almuerzo todos los días Precio Regular \$2.55 Precio Reducido \$.40 | SERVICIO DIARIO | | | |
| | | Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | | |

| 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

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| VACACIONES DE PRIMAVERA LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS | +“Hamburguesa” de Pollo (GI) en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno 440 | Palitos de Tostadas Francesas de GI con *Salchichas 346 | ~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con “Cucharitas” de GI 346 | ^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso o de +Pepperoni 320-330 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ~Bistec Philly con Queso y con Papas Sazonadas acompañadas con Panecillo de GI 567 | Enchiladas “Fiesta” de GI Rellenas con Queso y Cubiertas con Salsa Roja 343 | ^Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara 314 | +Emparedado de Croqueta de Pollo Picante con Pan GI 341 |
| | Papas “Fritas” al Horno 110 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | Mini Zanahorias 30 Brócoli 15 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| ^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar 336 | ^Pizza Individual GI de Queso o de +Pepperoni 330-350 | +Patitas de Pollo a la Barbacoa con Papas Sazonadas con Romero y Panecillo de GI 290 | +Bocaditos (GI) de Pollo con Pan GI de Arándanos 412 | ^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso o de +Pepperoni 320-330 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| +Bocaditos de Pollo (GI) con Espinaca al Queso y “Cucharaditas” de GI 407 | +Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo 235 | ^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas “Fritas” al Horno 394 | +“Jamón” de Pollo+ Queso en Medialuna (Croissant) de GI 410 | ~Hamburguesa “del Café” en Panecillo de GI con Papas Rizadas 410 |
| Mini Zanahorias 30 Tomates Minis 16 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | Brócoli 15 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | Papas “Fritas” al Horno 110 Sopa de Vegetales con Cereales Antiguos+ 114 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 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—ABRIL 2018

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| 16 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 | 17 PLATO DE LA SUERTE CAL ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 0 ~Chili de Res con Pan de Queso 349 Mini Zanahorias 30 Vegetales Frescos Surtidos 8 Sorbete de Frutas Frescas 70-80 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 18 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 | 19 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 | 20 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 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 |
| 23 CAL +Trocitos (Nuggets) (GI) de Pollo con Papas Rizadas y Panecillo de GI 391 0 +Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo 235 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 | 24 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 | 25 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 | 26 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 | 27 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 |
| 30 CAL +“Hamburguesa” (GI) de Pollo en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno 440 0 ~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral con Vegetales y Bollo de GI 435 Tomates Minis 16 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | <p><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></p> | | | |

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>.

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.



5916.18.ar · 3.17 · 3780 · DFNS
 Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.