

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

DICIEMBRE 2023

PRODUCTOS DE DESAYUNO

CAL CARBOS		CAL CARBOS		CAL CARBOS		CAL CARBOS		CAL CARBOS						
Waffle belga	200	35	Mini panqueques	210	35	Sándwich de pollo en biscuit de GI	250	31	Sándwich de desayuno de jamón de pavo+ & queso	270	30	Rollo de canela <i>hecho en Maryland</i>	232	38
c/ miel de maple	120	31	c/ miel de maple	120	31	Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14
Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9									

ALMUERZO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
12/04		12/05		12/06		12/07		12/08						
Hamburguesa en bollo~ c/ papas onduladas	404	42	Sándwich de pollo desmenuzado a la barbacoa c/ maíz	359	58	Trocitos de pollo de GI c/ macarrones c/ queso	482	35	Taco de carne crujiente~ c/ ejotes/habichuelas & tostaditas	238	31	Pizza de queso^ o pepperoni+~	320/330	31
0		0		0		0		0		0		0		0
Trocitos de pollo de GI c/ papas sazonadas & panecillo	356	38	Pan francés de queso^	383	29	Panqueques & miel de maple c/ yogur^ & barras de queso^	210/240	35/62	Sándwich de queso fundido de GI	280	31	Sándwich de queso y pollo estilo Buffalo rebanado en medialuna	314	31
0	80	15	Taza de salsa marinara	40	7		80/59	15/1						
Parfait de frutas & yogur^ c/ granola de GI	220	47												
	218	47												
Papas onduladas	99	15	Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	4/55	1/3	Ensalada c/ aderezo "ranch"	20/55	4/3	Ensalada c/ aderezo "ranch"	20/55	4/3	Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3
Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3	Garbanzos tostados	180	27									
12/11		12/12		12/13		12/14		12/15						
Taco en bolsa de pollo c/ maíz	206	23	Trocitos de carne teriyaki~ c/ arroz de GI c/ vegetales & panecillo	379	58	Salchicha/perro caliente de pavo en pan c/ papas sazonadas	380	52	Lasaña de queso & salsa marinara c/ ejotes/habichuelas & panecillo	295	47	Pizza de queso^ o pepperoni+~	320/330	31
0		0		0		0		0		0		0		0
& chips de maíz para tacos en bolsa	240	24		80	15					80	15			
Hamburguesa vegetal c/ papas onduladas	379	50	Sándwich de queso fundido de GI	280	31	Waffle belga c/ miel de maple & yogur^	200/120	35/31	Nuggets de "pollo" de GI c/ ejotes/habichuelas & panecillo	355	46	Pavo en salsa c/ puré de papas & panecillo	220	20
							180	38						
Papas onduladas	99	15	Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	64	12	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	64	12	Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3
Tomates uva c/ aderezo "ranch"	18/55	4/3	Garbanzos tostados	180	27	Tomates uva c/ aderezo "ranch"	18/55	4/3	Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	4/55	1/3			
12/18		12/19		12/20		12/21		12/22						
Hamburguesa en bollo~ c/ papas onduladas	404	42	Barritas crujientes de queso^ c/ salsa marinara	487	55	Panqueques & miel de maple c/ yogur^ & barritas de queso^	210/240	36/52	Taco de carne c/ tortilla crujiente~ c/ maíz & ejotes/habichuelas & tostaditas	264	38	Pizza de queso^ o pepperoni+~	320/330	31
0		0		0		0		0		0		0		0
Trocitos de pollo de GI c/ papas sazonadas & panecillo	356	38	Sándwich de GI de "hamburguesa" de pollo	342	36	Trocitos de carne teriyaki~ c/ arroz de GI c/ vegetales & panecillo	379	58	Hamburguesa vegetal c/ papas onduladas	379	50	Sándwich de jamón de pavo & queso en medialuna	348	31
0	80	15				80	15							
Parfait de frutas & yogur^ c/ granola de GI	220	47												
	218	47												
Papas onduladas	99	15	Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	4/55	1/3	Ensalada c/ aderezo "ranch"	20/55	4/3	Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3	Surtido de vegetales frescos con aderezo "ranch"	14/55	3/3
Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3	Garbanzos tostados	180	27									

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20–127; Carbos 7–33 Leche: Calorías 90–120; Carbos 12–20

Precios de las comidas pagadas: Desayuno \$1.30 Almuerzo \$2.55

Todas las comidas son gratis para los estudiantes que califican para comidas gratis o a precio reducido.

A los estudiantes elegibles para comidas a precio reducido no se les cobrará.

Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave ^Vegano ^Sin carne

GI = Grano Integral



ALMUERZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05
		Nuggets de "pollo" de GI c/ ejotes/ habichuelas & panecillo 0	Barras de tostada francesa c/ salchicha* & miel de maple 0	Pizza de queso^ o pepperoni+~ 0
		Pan francés de queso^ Taza de salsa marinara	Sándwich de "hamburguesa" de pollo de GI 0	Chili de tres frijoles y c/ maíz & tostaditas de GI
		Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	Parfait de frutas & yogur^ c/ granola de GI	Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"
		Garbanzos tostados	Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	
			Tomates uva c/ aderezo "ranch"	

FERIADO
Año Nuevo

No hay clases 

Cantidades estándares de calorías/carbos para los panes/granos (calorías/ gramos)

Panecillo: 80 / 15 Bollo para hamburguesa: 140 / 27 Bollo para salchicha/
perro caliente: 130 / 26
Tostaditas 110 / 19 Chips de maíz para taco en bolsa: 240/24

Opciones veganas/vegetarianas adicionales incluyen:

Sándwich de mantequilla de maní & jalea, sándwich de queso fundido, waffle & yogur, hummus & parfait de frutas & yogur.
Por favor avísele a su administrador(a) de la cafetería si le interesa ordenar alguna de estas opciones.

MySchoolBucks.com es un servicio para que los padres hagan pagos anticipados en línea con una tarjeta de crédito/débito a la cuenta de comidas de la cafetería de su hijo/a. 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.

ALTERNATIVAS DIARIAS / INFORMACIÓN NUTRITIVA

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní & jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) y queso crema c/ yogur, y parfait de yogur de frutas & granola. Por favor consulte con el/la administrador(a) de la cafetería de su escuela para ver las opciones.

Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar. La información sobre nutrición, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/

Por favor tenga en cuenta que las calorías calculadas de algunos alimentos principales podrían incluir algún ingrediente que contiene grano integral que tiene en promedio 180 calorías.