## MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

## **ENERO 2024**

		,
DDADUCT	AC DE DECAVILIA	QUE SE OFRECEN TODOS LOS DÍAS
PRODUCT	US DE DESAVIDAD	UNE SEUEKELEN TUDUSTUSDIAS .

		S DE DESAYUNU QUE SE							
CAL   CARBOS	OS	CAL   CARBOS	7.6	CAL   CARBOS		CAL   C	L   CARBOS		
Waffle belga c/ miel de maple Jugo de manzana         200 120 60         35 31 4			<b>250 31</b> 60 14	Sándwich de desayuno de jamón de pavo+ & queso Jugo de naranja	<b>270 30</b> 9	Rollo de canela <i>hecho en Maryland</i> Jugo de manzana	<b>232</b> 60	<b>38</b> 14	
		ALMUER	ZO						
LUNES	MARTES	MIÉRCOL	ES	JUEVES		VIERNE	S		
01/01	01/02	01/03		01/04		01/05			
Feriado Año Nuevo	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Nuggets de "pollo" <sup>v</sup> de Gl c/ ejotes/ habichuelas & panecillo <b>0</b>	355 46	Barras de tostada francesa c/ salchicha* & miel de maple <b>0</b>	462 22 240 62	Pizza de queso∧ o pepperoni+~ <b>0</b>	320/330	31	
		Pan francés de queso^ Taza de salsa marinara	383 29 40 7	Sándwich de "hamburguesa" de pollo de Gl	342 36	Chili de tres frijoles <sup>v</sup> c/ maíz & tostaditas	277	52	
	No hay clases	Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55 8/3	Parfait de frutas & yogur^ c/ granola	220 47 218 47	Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3	
Allonacio		Garbanzos tostados	180 27	Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	4/55 1/3				
				Tomates uva c/ aderezo "ranch"	18/55 4/3				
01/08	01/09	01/10	01/10			01/12	01/12		
Hamburguesa en bollo~ c/ papas 404 42 onduladas 0	la barbacoa c/ maíz <b>O</b>	Nuggets de pollo de GI c/ macarrones c/ queso <b>O</b>	506 38	Taco de carne crujiente~ c/ ejotes/ habichuelas & tostaditas O	238 31	Pizza de queso^ o pepperoni+~ O	320/330	31	
Trocitos de pollo de GI c/ papas 356 38 sazonadas & panecillo 80 15	Pan frances de queso^ 383 29		210/240 36/52 180 15/1	Sándwich de queso fundido de Gl	280 31	Sándwich de queso y pollo estilo Buffalo rebanado en medialuna	314	31	
Parfait de frutas & yogur^         220         47           c/ granola         218         47		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	
Papas onduladas 99 15 Mini zanahorias c/ aderezo "ranch" 35/55 8/3			事 A		à =				
01/15	01/16	01/17		01/18		01/19			
	Trocitos de carne teriyaki∼ c/ arroz 379 58 c/ vegetales de Gl	3 Salchicha/perro caliente de pavo en bollo c/ papas sazonadas	380 52	Lasaña de queso & salsa marinara^ c/ ejotes/habichuelas	295 47	Pizza de queso∧ o pepperoni+~	320/330	31	
	& panecillo 80 15			& panecillo  O	80 15				
Feriado	Hamburguesa vegetal <sup>v</sup> en bollo c/ 379 papas onduladas	Waffle belga c/ miel de maple & yogur^	200/120 35/31 180 38	Nuggets de "pollo" de Gl c/ maíz & ejotes/habichuelas & panecillo	283 32 80 15	Pavo & salsa c/ camote/batatas & panecillo	220 80	20 15	
reflauo	Papas onduladas 99 15	6 Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55 8/3	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano	64 12 13	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano	64	12 13	
	Tomates uva c/ aderezo "ranch" 18/55 4/3	3 Garbanzos tostados	180 27	c/ aderezo Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	136 4/55 1/3	c/ aderezo Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	136 4/55	1/3	

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios División de Servicios de Alimentación y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery

Traducido por la Unidad de Asistencia de Servicios de Lenguaje

## ALMUERZO

<b>LUNES</b> 01/22		MARTES 01/23		MIÉRCOLES			JUEVES 01/25			VIERNES 01/26				
				01/24										
Hamburguesa en bollo~ c/ papas onduladas <b>0</b>	404	42	Barritas crujientes de queso^ c/ salsa marinara 0	487	55	Panqueques & miel de maple c/ yogur^ & barritas de queso^ 0	210/240 80/59	35/62 15/1	Taco de carne crujiente~ c/ maíz & ejotes/habichuelas & tostaditas	264	38	Pizza de queso^ o pepperoni+~ O	320/330	31
Trocitos de pollo de GI c/ papas sazonadas & panecillo	356 80	38 15	Sándwich de "hamburguesa" de pollo de Gl	342	36	Albóndigas estilo teriyaki~ c/ arroz c/ vegetales de Gl & panecillo	412 80	49 15	Hamburguesa vegeta <sup>v</sup> c/ papas onduladas	379	50	Sándwich de jamón de pavo+ & queso en medialuna	348	32
Parfait de frutas & yogur^ c/ granola	220 218	47 47	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 c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3
Papas onduladas Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	99 35/55	15 8/3	Garbanzos tostados	180	27									
01/29		01/30			01/31		02/01		02/02					
			Nuggets de "pollo" de Gl c/ ejotes/ habichuelas & panecillo O	355	46	Taco en bolsa de pollo c/ maíz & chips de maíz para tacos en bolsa O	206 240	23 24	Barras de tostada francesa c/ salchicha* & miel de maple 0	462 240	22 62	Pizza de queso^ o pepperoni+~	320/330	31
No hay clases			Pan francés de queso^ Taza de salsa marinara	383 40	29 7	Macarrones c/ queso c/ bocaditos de pescado	346	29	Hamburguesa vegeta <sup>v</sup> c/ papas onduladas	379	50	Sándwich de pavo y queso en medialuna	331	32
	ises		Papas onduladas	99	15	Tomates uva c/ aderezo "ranch"	18/55	4/3	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	64 136	12 13	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	136	12 13
			Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3	Garbanzos tostados	180	27	Tacita de hummus	110	18	Tacita de hummus	110	18

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

Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos  $\sim$ Res \*Cerdo +Ave Vegano

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.

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.

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 tacos en bolsa: 240/24

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: <a href="https://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/</a>

Por favor tenga en cuenta que las calorías calculadas de algunos alimentos principales podrían incluir algún ingrediente que contiene grano integral que tiene entre 70–180 calorías.