

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

JUNIO 2024

PRODUCTOS DE DESAYUNO QUE SE OFRECEN TODOS LOS DÍAS

CAL CARBOS			CAL CARBOS			CAL CARBOS			CAL CARBOS			CAL CARBOS		
Waffle belga c/ miel de maple	200	35	Mini panqueques c/ miel de maple	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
Jugo de manzana	120	31	Jugo de naranja	120	3	Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14

ALMUERZO

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
06/03			06/04			06/05			06/06			06/07		
Sándwich de pollo a la barbacoa c/ maíz	372	58	Bocaditos de pollo & salsa de naranja c/ arroz con vegetales	290	46	Nuggets de "pollo" v c/ espinacas con queso & panecillo	386	33	Taco de carne crujiente c/ maíz & edamame c/ tostaditas	184	23	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
Salchicha de pavo+ & bocaditos de huevo c/ queso & papas sazonadas	379	30	Panqueques c/ miel de maple Yogur^ & barra de queso^	210/240	36/62	Sándwich de "hamburguesa" de pollo de GI	342	36	Hamburguesa vegetal^ en bollo c/ papas onduladas	379	50	Sándwich de queso y pollo estilo Buffalo rebanado en medialuna	314	31
Waffle belga	240	34	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
Parfait de fruta & yogur^ c/ granola de GI	220	47	Garbanzos asados	180	27									
Papas onduladas	99	15												
Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3												
06/10			06/11			06/12			06/13					
Hamburguesa en bollo c/ habichuelas/ejotes y maíz	336	35	Nuggets de "pollo" de GI c/ papas sazonadas	387	49	Sándwich de queso fundido de GI y tacita de salsa marinara	280	31	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31			
Yogur con granola	180/220	38/47	Panecillo	80	15									
Vegetales surtidos			Empanada de enchilada de pollo	299	36	Selección del administrador de la cafetería			Selección del administrador de la cafetería					
			Vegetales surtidos			Vegetales surtidos			Vegetales surtidos					

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

División de Servicios de Alimentos y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery

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

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.

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

ALTERNATIVAS DIARIAS / INFORMACIÓN NUTRITIVA

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní & jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, 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 entre 70–180 calorías.

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.