

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

NOVIEMBRE 2024

DESAYUNO

SEMANA 1: Sirviendo la semana del 11/4, 11/18

CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB		
Waffle belga c/ miel de maple	200/120	35/31	Bagel de GI c/ queso crema o jalea	259	44	4 barras de tostadas francesas c/ miel de maple	272/120	35/31	Parfait pequeño de frutas & yogur c/ granola	239	52	Rollo de canela hecho en Maryland	232	38
Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14

SEMANA 2: Sirviendo la semana del 11/11, 11/25

CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB		
Mini panqueques c/ miel de maple	210/120	35/31	Mini bagel de fresa	240	41	Pan de banana	371	53	Sándwich de desayuno de jamón de pavo+ & queso	215	29	Rollo de canela hecho en Maryland	232	38
Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14

ALMUERZO

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
11/04			11/05			11/06			11/07			11/08		

NO HAY CLASES

FERIADO
DÍA DE ELECCIONES

						Yogur de 4 oz^	140	16	Mini bocaditos de pollo c/ papas sazonadas & panecillo	389	40	Pizza de queso^ o pepperoni+~	320/330	31
						Barrita de queso^	284	46	& panecillo	80	15	0		
						Barritas de tostadas francesas c/ manzanas especiadas de canela c/ miel de maple	120	31	0					
						Empanada de enchilada de pollo	300	36	Pan relleno de queso fundido^ c/ tacita de marinara	303	32	Sándwich de jamón de pavo & queso en medialuna	349	32
						Mini zanahorias c/ ranch	35/55	8/3	Tomates uva c/ ranch	18/55	4/3	Ensalada c/ ranch	20/55	4/3
						Garbanzos asados	180	27	Papas onduladas	99	15			

11/11			11/12			11/13			11/14			11/15		
Nuggets de "pollo" de GI c/ papas onduladas & panecillo	313	38	Yogur de 4 oz^	350	51	Mini perros calientes de carne c/ frijoles rancheros	274	20	Nuggets de pollo de GI c/ ejotes/habichuelas & maíz	280	25	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
0	80	15	Mini panqueques de GI c/ miel de maple	120	31	Mini bollo de GI	141	24	0			0		
Salchicha de pavo & bocaditos de huevo c/ queso & papas sazonadas	379	31	Taco en bolsa de pollo c/ maíz & chips de maíz para tacos en bolsa	206	23	Sándwich de "hamburguesa" de pollo de GI	342	36	Tacos crujientes en bolsa (Crisp Ups) de carne c/ salsa & crema agria	362	24	Chili de tres frijoles^ c/ maíz & tostaditas	166	36
Waffle belga de GI	240	34		240	24				Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	25	5		110	19
									& crema agria	57	1			
Mini zanahorias c/ ranch	35/55	8/3	Tomates uva c/ ranch	18/55	4/3	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	64	12	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	64	12	Surtido de vegetales frescos c/ ranch	14/55	3/3
Papas onduladas	99	15	Garbanzos asados	180	27	Tiras mixtas de pimentón	11	3	Palitos de apio c/ ranch	4/55	1/3			

11/18			11/19			11/20			11/21			11/22		
Hamburguesa c/ papas onduladas	251	16	Barritas de tostadas francesas c/ salchicha* & miel de maple	591	26	Bocaditos de carne teriyaki c/ arroz con vegetales & panecillo	373	56	Pavo & salsa c/ puré de papas, relleno de GI c/ panecillo & salsa de arándanos rojos	321	33	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
0			0	240	62	0	80	15		80	15	0		
										54	12			
Sándwich de pavo a la barbacoa c/ maíz	218	27	Pan relleno de queso fundido^ c/ tacita de marinara	303	32	Empanada de enchilada de pollo	300	36				Sándwich de queso & pollo estilo Búfalo rebanado en medialuna	314	31
				40	7									
Tomates uva c/ ranch	18/55	4/3	Mini zanahorias c/ ranch	35/55	8/3	Ensalada c/ ranch	20/55	4/3	Tacita de hummus	110	18	Surtido de vegetales frescos c/ ranch	14/55	3/3
Papas onduladas	99	15	Tiras mixtas de pimentón	11	3				Palitos de apio c/ ranch	4/55	1/3			

ALMUERZO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
11/25		11/26		11/27		11/28		11/29	
Mini bocaditos de pollo c/ espinacas con queso & panecillo	378	23	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330	31	<p>NO HAY CLASES CIERRE DE TODO EL SISTEMA</p> <p>FERIADO</p> <p>FERIADO</p>			
Yogur de 4 oz^	80	15							
Barrita de queso^	350	51	Hamburguesa vegetal^ c/ camote/batatas	228	30				
Mini panqueques de GI c/ miel de maple	120	31							
Mini zanahorias c/ ranch	35/55	8/3	Surtido de vegetales frescos c/ ranch	14/55	3/3				
Garbanzos asados	180	27							

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

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

Clave del menú: Cal = Calorías Carb = 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, avise a su administrador(a) de la cafetería si le interesa ordenar alguna de estas opciones.

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.

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 | Traducido por LASU

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

- Panecillo: 80 / 15
- Bollo para hamburguesa: 140 / 27
- Bollo para 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 su administrador(a) de la cafetería escolar 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 la nutrición, los alérgenos y los 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.

