

# SEPTIEMBRE 2017

## MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO		ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
<b>desayuno todos los días</b>	<b>L</b>	<b>Mini Roscas (Bagels)^ de GI 240</b>	<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: <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  <i>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.</i>
<b>Precio Regular \$1.30</b>	<b>M</b>	<b>Panqueques^ de GI 220</b>		
<b>Precio Reducido \$.00</b>	<b>M</b>	<b>Rosca "Bagel" de GI con Queso Crema o Jalea^ 130-236</b>		
<b>almuerzo todos los días</b>	<b>J</b>	<b>Emparedado de GI de Desayuno 120-285</b>		
<b>Precio Regular \$2.55</b>	<b>V</b>	<b>Panecillo^ de GI con Canela 240</b>		
<b>Precio Reducido \$.40</b>	<b>SERVICIO DIARIO</b>			
		Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90		
		Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Explicación de los Símbolos del Menú:</b> ~Carne de Res Cal = Calorías ^Sin Carne pManí/Cacahuete +Ave *Cerdo/Puerco Picante VVegetariano GI = Grano Integral \$Camarones Día del Plato de la Suerte				

ALMUERZO				
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
NO HAY CLASES	CAL	CAL	CAL	CAL
	<b>+ "Hamburguesa" de Pollo (GI) en Pan Integral con Papas "Fritas" al Horno 440</b>	<b>^ Pizza Individual GI de Queso o de +Pepperoni 330-350</b>	<b>Palitos de Tostadas Francesas de GI con *Salchichas 346</b>	<b>^ Pizza GI de Queso o de +Pepperoni 310-330</b>
	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>~Hamburguesa con Queso en Bollo de Pan Integral con Papas Sazonadas 450</b>	<b>~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral con Vegetales y Panecillo de GI 435</b>	<b>^ Calzone (GI) de Tres Quesos con Salsa Marinara 314</b>	<b>+ Emparedado de Croqueta de Pollo Picante con Pan de GI 341</b>
	Mini Zanahorias 30	Brócoli 15	Rodajas de Pepino 14	Mini Zanahorias 30
	Papas "Fritas" al Horno 110	Tomates Minis 16	Ensalada de Lechuga Romana 5	Garbanzos Tostados 160
	Surtido de Frutas Frescas 60-90	Surtido de Frutas Frescas 60-90	Surtido de Frutas Frescas 60-90	Surtido de Frutas Frescas 60-90
	Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120

INFORMACIÓN PARA LOS PADRES	OPCIONES A LA CARTA
<p><b>MySchoolBucks.com</b> 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 <b>MySchoolBucks.com</b> para inscribirse.</p>	<p>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.</p> <p><i>¿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 (<a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf</a>). 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.</i></p> <p style="text-align: right;">Esta institución provee igualdad de oportunidades.</p>