

# MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

## SEPTIEMBRE 2019

PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO		ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
<b>desayuno todos los días</b> <b>Precio Regular \$1.30</b> <b>Precio Reducido \$.00</b>  <b>almuerzo todos los días</b> <b>Precio Regular \$2.55</b> <b>Precio Reducido \$.30</b>	<b>L</b> Emparedado de GI con Salchicha de Carne de Res en Pan de Rosca~ (Bagel) <b>235</b> <b>MA</b> Panqueques^ de GI <b>220</b> <b>MI</b> Barra de Avena (GI) y Yogur^ <b>220</b> <b>J</b> Emparedado de GI de Desayuno <b>120-285</b> <b>V</b> Panecillo^ de GI con Canela <b>232</b>	<b>SERVICIO DIARIO</b> Frutas Surtidas/Jugo de Frutas 55-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir mini hamburguesas con queso, emparedados de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, emparedados tostados de queso derretido, hummus, rosca (bagel) con yogur y postre helado de yogur de frutas y granola. Por favor consulte con la persona encargada 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="http://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 presente que las calorías calculadas de algunos alimentos principales podrían incluir algún ingrediente que contiene grano integral que tiene entre 70-180 calorías.
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 vVegano GI = Grano Integral				
ALMUERZO				
<b>2</b>  <b>NO HAY CLASES</b>	<b>3</b> CAL +Emparedado de Pollo (GI) Estilo Hamburguesa con Papas Rizadas <b>411</b> <b>0</b> ^Omelet "Fiesta" de Queso con Papas, Pimientos, Cebolla y Medialuna (Croissant) de GI <b>466</b> Salsa 45 Mini Zanahorias 30 Papas "Fritas" al Horno 110 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>4</b> CAL Palitos de Tostadas Francesas de GI con *Salchichas <b>346</b> <b>0</b> ~Bistec Estilo Philly con Queso en Pan de Viena con Papas Sazonadas <b>567</b> Palitos de Apio 3 Porción Individual de Mantequilla de Maní/Cacahuete 200 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>5</b> CAL ~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con Chips Estilo "Cucharita" (GI) <b>346</b> <b>0</b> ^Arándano Azul con Yogur de Vainilla Bajo en Grasa y Granola de GI <b>440</b> Salsa 45 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>6</b> CAL Pizza Individual GI de ^Queso o +~Pepperoni <b>320-330</b> <b>0</b> +\Emparedado de Hamburguesa de Pollo Picante con Pan GI <b>341</b> Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
<b>9</b> CAL +Bocaditos de Pollo (GI) con Espinaca al Queso y "Cucharaditas" de GI <b>407</b> <b>0</b> ^Palitos/Grisines de Pan Trenzado (GI) de Arándano Azul con Yogur <b>460</b> Mini Zanahorias 30 Tomates Minis 16 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>10</b> CAL ~Hamburguesa en Pan de GI con Maíz <b>290</b> <b>0</b> ^Bocaditos Vegetarianos (Chik Nuggets) con Papas Sazonadas y Palitos de Pan/Grisines <b>430</b> Papas "Fritas" al Horno 110 Brócoli 15 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>11</b> CAL +Muslo de Pollo (GI) con Papas Sazonadas y Palitos de Pan/Grisines (GI) <b>390</b> <b>0</b> +Pavo y Queso en Medialuna (Croissant) de GI <b>317</b> Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>12</b> CAL ^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar <b>336</b> <b>0</b> vEnsalada Mediterránea con Humus o (Palito de Queso), "Chips" de Pan Pita (GI) y Garbanzos Tostados <b>458 (407)</b> Garbanzos Tostados 160 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>13</b> CAL Pizza con Masa Rellena (GI) de ^Queso o de +~Pepperoni <b>320-330</b> <b>0</b> ^Emparedado (GI) de Pescado Rebozado con Papa Crocante y Papas "Fritas" al Horno <b>470</b> Rodajas de Pepino 14 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120

# MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—SEPTIEMBRE 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>16</b> CAL <b>+Perrito Caliente/Pancho en Pan (GI) con Papas "Fritas" al Horno</b> 422 <b>0</b> <b>^Hamburguesa Vegetariana en Bollo (GI) con Papas Rizadas</b> 390 Palitos de Apio 3 Porción Individual de Mantequilla de Maní/Cacahuete 200 Papas "Fritas" al Horno 110 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>17</b> CAL <b>^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras</b> 370 <b>0</b> <b>^Bocaditos Vegetarianos (Chik Nuggets) con Papas Sazonadas con Romero y Palitos de Pan/Grisines (GI)</b> 470 Mini Zanahorias 30 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>18</b> CAL <b>~Espagueti (GI) con Albóndigas y Palitos de Pan/Grisines de GI</b> 385 <b>0</b> <b>Pavo a la Barbacoa+ Desmenuzado con Tazón de Pan de Maíz/Elote/Choclo (GI)</b> 360 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>19</b> CAL <b>~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con Chips Estilo "Cucharita" (GI)</b> 346 <b>0</b> <b>^Arándano Azul con Yogur de Vainilla Bajo en Grasa y Granola (GI)</b> 440 Salsa 45 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>20</b> CAL <b>Pizza Individual GI de ^Queso o +-Pepperoni</b> 320-330 <b>0</b> <b>+^"Hamburguesa" de Pollo Picante con Pan (GI)</b> 341 Ajíes Verdes/Morrones 11 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
<b>23</b> CAL <b>^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas "Fritas" al Horno</b> 394 <b>0</b> <b>~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral, Vegetales y Bollo (GI)</b> 435 Mini Zanahorias 30 Palitos de Apio 3 Porción Individual de Mantequilla de Maní/Cacahuete 200 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>24</b> CAL <b>+Mini Tacos de Pollo con Papas Sazonadas y Mini Pan Plano</b> 344 <b>0</b> <b>Enchiladas (GI) de Carne~ con Queso y Salsa Roja</b> 343 Brócoli 15 Salsa 45 Perlas de Fruta 40 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>25</b> CAL <b>~Hamburguesa en Bollo (GI) con Maíz</b> 290 <b>0</b> <b>+Pavo Asado y Salsa, con Puré de Papas y Panecillo (GI)</b> 363 Papas "Fritas" al Horno 110 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>26</b> CAL <b>+Bocaditos de Pollo (GI) con Pan de Arándanos</b> 402 <b>0</b> <b>vEnsalada Mediterránea con Humus o (Palito de Queso), "Chips" de Pan Pita (GI) y Garbanzos Tostados</b> 458 (407) Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>27</b> CAL <b>Pizza con Masa Rellena (GI) de ^Queso o de +-Pepperoni</b> 320-330 <b>0</b> <b>^Emparedado (GI) de Pescado Rebozado con Papa Crocante y Papas "Fritas" al Horno</b> 470 Tomates Minis 16 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
<b>30</b> <b>NO HAY CLASES</b>				



## INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

**MySchoolBucks.com** 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 **MySchoolBucks.com** para inscribirse.

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.

## OPCIONES A LA CARTA

*¿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 ([www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf)). 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.*

5163.20.ar · 8.19 · DFNS  
 Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

