

# MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

# AGOSTO/SEPTIEMBRE 2022

## SE OFRECE COMIDA DE DESAYUNO TODOS LOS DÍAS

	CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS			
Waffle belga con miel de maple	360	65	Mini panqueques con miel de maple	330	66	Huevo y queso en pan inglés (English Muffin)	200	24	Sándwich de desayuno de jamón de pavo y queso	270	30	Panecillo dulce con canela hecho en Maryland <sup>v</sup>	232	38
Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16

## ALMUERZO

SURTIDO DE FRUTAS Y LECHE ESTÁN DISPONIBLES EN TODAS LAS COMIDAS: FRUTA: Calorías 20–127 Carbos 7–33 Leche: Calorías 90–120 Carbos 13–20

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>AGO 29</b>	<b>AGO 30</b>	<b>AGO 31</b>	<b>SEP 1</b>	<b>SEP 2</b>
Hamburguesa en pan con papas "fritas" al horno <b>0</b>	Submarino de albóndiga con salsa marinara <b>0</b>	Mini calzones de queso con salsa marinara <b>0</b>	Muslo de pollo con papas sazonadas y panecillo <b>0</b>	Pizza de queso o pepperoni+ <b>0</b>
Sándwich de queso fundido con papas "fritas" al horno	Bocaditos de pollo con paneci y espinacas con queso	Palitos de tostadas francesas con salchichas y miel de maple	Bocaditos de pollo (Nuggets) con panecillo y maíz/choclo/elote y habichuelas/ judías verdes/chauchas	Sopa de chili de tres frijoles/ habichuelas y "cucharaditas"
Papas con corte ondulado	Mini zanahorias con aderezo "ranch"	Ensalada con aderezo "ranch"	Ensalada con aderezo "ranch"	Verduras frescas con aderezo "ranch"
Tomates uva con aderezo "ranch"	Garbanzos tostados			
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>NO HAY CLASES</b>	Bocaditos de pollo con "fritas" al horno y panecillo <b>0</b>	Rotini con salsa de carne con bollo <b>0</b>	Taco con maíz/elote/choclo y edamame y "cucharaditas" <b>0</b>	Pizza de queso o pepperoni+ <b>0</b>
	Hamburguesa de vegetales en pan y papas de corte ondulado	Huevos revueltos y salchicha con papas sazonadas y waffle	Garbanzos al curry con arroz de GI	Jamón de pollo y queso en medialuna (Croissant) GI
	Papas con corte ondulado	Apio con aderezo "ranch"	Ensalada con aderezo "ranch"	Verduras frescas con aderezo "ranch"
	Mini zanahorias con aderezo "ranch"	Garbanzos tostados		
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
Muslo de pollo con puré de papas y panecillo <b>0</b>	Salchicha/perrito caliente* en pan con frijoles/habichuelas estilo rancho <b>0</b>	Macarrones con queso, bocaditos de pescado <b>0</b>	Tacos de pollo con maíz/elote/choclo y mini pan plano <b>0</b>	Pizza de queso o pepperoni+ <b>0</b>
Sándwich de queso fundido con papas "fritas" al horno	"Hamburguesa" de pollo	Mini panqueques con yogur	Barritas crocantes de queso con salsa marinara	Sopa de chili de tres frijoles/ habichuelas y "cucharaditas"
Papas con corte ondulado	Mini zanahorias con aderezo "ranch"	Barrita de queso con jarabe	Ensalada con aderezo "ranch"	Verduras frescas con aderezo "ranch"
Tomates uva con aderezo "ranch"	Garbanzos tostados	Ensalada con aderezo "ranch"		

Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res \*Carne de Cerdo +Aves <sup>v</sup>Vegano

19	CAL	CARBOS	20	CAL	CARBOS	21	CAL	CARBOS	22	CAL	CARBOS	23	CAL	CARBOS
Hamburguesa en pan con papas "fritas" al horno	415	45	Waffle belga con yogu miel de maple	420	72	Bocaditos de pollo con pan de arándanos	453	43	Taco con maíz/elote/choclo y edamame y "cucharaditas"	346	43	Pizza de queso o pepperoni+*	320/330	31
<b>0</b>			<b>0</b>			<b>0</b>			<b>0</b>			<b>0</b>		
Bocaditos de pollo con papas sazonadas y panecillo	418	59	Albóndigas estilo teriyaki con rollo de arroz vegetal GI y panecillo	421	63	Pan relleno de queso fundid con salsa marinara	343	39	Garbanzos al curry con arroz de GI	382	67	Jamón de pollo y queso en medialuna (Croissant) GI	340	33
Papas con corte ondulado	99	15	Apio con aderezo "ranch"	3/55	0/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	3/33	Ensalada con aderezo "ranch"	30/55	8/3	Verduras frescas con aderezo "ranch"	30/55	8/3
Tomates uva con aderezo "ranch"	20/55	3/3	Garbanzos tostados	160	24									
26	CAL	CARBOS	27	CAL	CARBOS	28	CAL	CARBOS	29	CAL	CARBOS	30	CAL	CARBOS
<b>NO HAY CLASES</b>			Muslo de pollo con puré de papas y panecillo	410	45	Mini calzones de queso con salsa marinara	369	43	Bocaditos de pollo con panecillo y espinacas con queso	389	35	Pizza de queso o pepperoni+*	320	36
			<b>0</b>			<b>0</b>			<b>0</b>			<b>0</b>		
			Sándwich de queso fundido con papas "fritas" al horno	366	44	Palitos de tostadas francesas co salchichas y miel de maple	584	88	Bocaditos de pollo vegetariano con judías verdes/ejotes, maíz y panecillo	382	52	Sopa de chili de tres frijoles/habichuelas y "cucharaditas"	277	52
			Papas con corte ondulado	99	15	Tomates uva con aderezo "ranch"	20/55	3/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	3/33	Verduras frescas con aderezo "ranch"	30/55	5/3
			Mini zanahorias con aderez "ranch"	35/55	8/3									
			Garbanzos tostados	160	24									
OCT3	CAL	CARBOS	OCT4	CAL	CARBOS	OCT5	CAL	CARBOS	OCT6	CAL	CARBOS	OCT7	CAL	CARBOS
Bocaditos de pollo con papas "fritas" al horno y panecillo	383	42	Espaguetis con albóndigas y panecillo	432	58	<b>NO HAY CLASES</b>			Taco con maíz/elote/choclo y edamame y "cucharaditas"	346	43	Pizza de queso o pepperoni+*	320/330	31
<b>0</b>			<b>0</b>						<b>0</b>			<b>0</b>		
Hamburguesa vegetal y papas de corte ondulado	379	50	Huevos revueltos y salchicha con papas sazonadas y waffle	680	61				Garbanzos al curry con arroz de GI	382	67	"Hamburguesa" de pollo en pan	342	36
Papas con corte ondulado	99	15	Apio con aderezo "ranch"	20/55	3/3				Ensalada con aderezo "ranch"	30/55	8/3	Verduras frescas con aderez "ranch"	30/55	8/3
Mini zanahorias con aderezo "ranch"	35/55	8/3	Garbanzos tostados	160	24									

**MySchoolBucks.com** es un servicio para que los padres hagan prepagos a la cuenta de comidas de la cafetería de sus hijos usando Internet con 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.

**ALTERNATIVAS DIARIAS / INFORMACIÓN NUTRITIVA**  
 Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de mani/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) y queso crema con yogur, y postre 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: [www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/)  
 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.