

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

NOVIEMBRE 2022

DESAYUNOS QUE SE OFRECEN TODOS LOS DÍAS

	CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS
Waffle belga con miel de maple	360	65	Mini panqueques con miel de maple	330	8/3	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	232	38
Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	hecho en Maryland ^v	60	16
												Jugo de manzana	60	16

ALMUERZO

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
10/31			11/1			11/2			11/3			11/4		
Hamburguesa~ en pan con papas de corte ondulado	404	43	Bocaditos de pollo con maíz/elote/choclo y panecillo	398	44	Espaguetis con albóndigas~ con panecillo	432	58	Taco de carne con maíz/elote/choclo, judías verdes/habichuelas/chauchas y "cucharaditas"	264	38	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
Hamburguesa vegetal* con papas de corte ondulado	379	50	Sándwich relleno de peperoni de pavo y queso	300	31	"Hamburguesa" de pollo en pan	342	36	Garbanzos ^v al curry con arroz de GI	253	46	"Jamón" de pavo y queso en medialuna (croissant) de grano integral	340	33
Papas con corte ondulado	99	15	Palitos de apio con aderezo "ranch"	20/55	3/3	Ensalada con aderezo "ranch"	30/55	8/3	Ensalada con aderezo "ranch"	30/55	8/3	Vegetales frescos con aderezo "ranch"	30/55	8/3
Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3	Garbanzos asados	180	27									
11/7			11/8			11/9			11/10			11/11		
NO HAY CLASES			NO HAY CLASES			Muslo de pollo GI con papas rojas con romero y panecillo	370	29	Taquitos de pollo con tortilla suave con maíz/elote/choclo, judías verdes/habichuelas/chauchas y mini pan plano	314	45	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
NO HAY CLASES			NO HAY CLASES			"Hamburguesa" de pollo en pan	342	36	Sándwich de queso fundido con papas "fritas" al horno	366	44	Chili de tres frijoles ^v con maíz y cucharaditas	277	52
NO HAY CLASES			NO HAY CLASES			Papas con corte ondulado	99	15	Ensalada con aderezo "ranch"	30/55	8/3	Ensalada con aderezo "ranch"	30/55	8/3
NO HAY CLASES			NO HAY CLASES			Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3						
NO HAY CLASES			NO HAY CLASES			Tomates uva con aderezo "ranch"	20/5	3/3						
11/14			11/15			11/16			11/17			11/18		
Hamburguesa~ en pan con papas de corte ondulado	404	43	Bocaditos de pollo con maíz/elote/choclo y panecillo	398	44	Taco de carne con maíz/elote/choclo, judías verdes/habichuelas/chauchas y "cucharaditas"	264	38	COMIDA DEL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS	402	48	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
"Hamburguesa" de pollo en pan	342	36	Sándwich relleno de peperoni de pavo y queso	300	31	Empanadillas de queso con salsa marinara	343	29	Pavo con salsa con puré de papas, relleno y bollo			Salsa de arándano agrio (cranberry)	54	12
Papas con corte ondulado	99	15	Garbanzos asados	180	27	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	3/3				Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	3/3
Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3	Tomates uva con aderezo "ranch"	20/55	3/3							Vegetales frescos con aderezo "ranch"	30/55	8/3

Surtido de frutas y leche están disponibles en todas las comidas. Frutas surtidas: Calorías 20–127 Carbos 7–33 Leche: Calorías 90–120 Carbos 12–20

Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^vVegano

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

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.



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

ALMUERZO

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
11/21			11/22			11/23			11/24			11/25		
Muslo de pollo GI con papas y panecillo	410	45	Palitos de tostadas francesas con salchichas y miel de maple	584	88	ESCUELAS Y OFICINAS CERRADAS			FERIADO			FERIADO		
Sándwich de queso fundido con papas "fritas" al horno	366	44	Albóndigas estilo teriyaki con arroz vegetal y panecillo	421	63									
Papas con corte ondulado	99	15	Garbanzos asados	180	27									
Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3	Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3									
11/28			11/29			11/30			1 DE DICIEMBRE			2 DE DICIEMBRE		
Hamburguesa~ en pan con papas de corte ondulado 0	404	43	Bocaditos de pollo con frijoles rancheros y panecillo 0	479	58	Carne a la barbacoa en pan con judías verdes/habichuelas/chauchas 0	429	56	Taco de carne con maíz/elote/choclo, judías verdes/habichuelas/chauchas y "cucharaditas" 0	264	38	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330	31
Hamburguesa vegetal con papas de corte ondulado	379	50	Empanadillas de queso con salsa marinara	343	29	"Hamburguesa" de pollo en pan	342	36	Garbanzos ^v al curry con arroz de GI	253	46	Jamón de pollo y queso en medialuna (croissant) GI	340	33
Papas con corte ondulado	99	15	Jugo de vegetales	40	10	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	3/3	Ensalada con aderezo "ranch"	30/55	8/3	Vegetales frescos con aderezo "ranch"	30/55	8/3
Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3	Garbanzos asados	180	27									

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 maní/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/

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.

Happy Thanksgiving