

# MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

# DICIEMBRE 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 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

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
11/28			11/29			11/30			12/1			12/2		
Hamburguesa~ en pan con papas de corte ondulado <sup>0</sup>	404	43	Bocaditos de pollo GI con frijoles rancheros y panecillo <sup>0</sup>	479	58	Carne a la barbacoa en pan con judías verdes/habichuelas/ejotes <sup>0</sup>	429	56	Taco de carne con maíz/elote/choclo, judías verdes/habichuelas/ejotes y "cucharaditas" <sup>0</sup>	264	38	Pizza de queso o pepperoni+~ <sup>0</sup>	320/330	31
Hamburguesa vegetal <sup>l</sup> con papas de corte ondulado	379	50	Pan relleno de queso fundido con salsa marinara	343	29	Sándwich de "hamburguesa" de pollo	342	36	Garbanzos <sup>v</sup> al curry con arroz de GI	253	46	Filete de pescado crujiente con papas "fritas" al horno	470	52
Papas con corte ondulado	99	15	Garbanzos asados	180	27	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Vegetales frescos con aderezo "ranch"	30/55	8/3
Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3	Jugo de vegetales	40	10									
12/5			12/6			12/7			12/8			12/9		
Muslo de pollo GI con papas rojas con romero y panecillo <sup>0</sup>	370	29	Bocaditos de pollo IG (Chik'n Nuggets) <sup>l</sup> con judías verdes/habichuelas/ejotes y panecillo <sup>0</sup>	370	29	Barritas crocantes de queso con salsa marinara <sup>0</sup>	487	55	Taquitos de pollo con tortilla suave y papas sazonadas con mini pan plano <sup>0</sup>	278	32	Pizza de queso o pepperoni+~ <sup>0</sup>	320/330	31
Sándwich de queso fundido con papas "fritas" al horno	366	44	Sándwich relleno de peperoni de pavo y queso+~	180	38	Palitos de tostada francesa y huevos revueltos con miel de maple	249	27	Chili de tres frijoles <sup>v</sup> con maíz y cucharaditas	277	52	Sándwich de jamón de pavo y queso	280	30
Papas con corte ondulado	99	15	Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3	Palitos de apio con aderezo "ranch"	20/55	3/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3
Tomates uva con aderezo "ranch"	35/55	8/3	Sopa de brócoli y queso	206	20	Garbanzos asados	180	27						
12/12			12/13			12/14			12/15			12/16		
Hamburguesa~ en pan con papas de corte ondulado <sup>0</sup>	404	43	Rotini con salsa de carne~ con judías verdes/habichuelas/ejotes y panecillo <sup>0</sup>	433	46	Trozos de pollo con espinacas con queso y panecillo <sup>0</sup>	481	40	Taco de carne con maíz/elote/choclo, judías verdes/habichuelas/ejotes y "cucharaditas" <sup>0</sup>	264	38	Pizza de queso o pepperoni+~ <sup>0</sup>	320/330	31
Sándwich de "hamburguesa" de pollo	342	36	Waffle belga con miel de maple y yogur	240/240	34/62	Albóndigas~ estilo teriyaki con arroz vegetal y panecillo	421	63	Pan relleno de queso fundido con salsa marinara	343	29	Filete de pescado crujiente con papas "fritas" al horno	470	52
Papas con corte ondulado	99	15	Palitos de apio con aderezo "ranch"	20/55	3/3	Tomates uva con aderezo "ranch"	35/55	8/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3
Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3	Sopa de pollo con cereales antiguos	149	22	Garbanzos asados	180	27						

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

**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.



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

## ALMUERZO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES					
12/19		12/20		12/21		12/22		12/23					
Muslo de pollo GI con papas rojas con romero y panecillo 0	370	29	Carne a la barbacoa en pan y maíz/elote/choclo 0	484	65	Pavo y salsa con puré de papas y panecillo 0	283	34	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330	31		
Sándwich de queso fundido con papas "fritas" al horno	366	44	Sándwich relleno de peperoni de pavo y queso+~	180	38	Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) <sup>o</sup> con judías verdes/habichuelas/ejotes y panecillo	355	46	Chili de tres frijoles <sup>o</sup> con maíz y cucharaditas	277	52		
Papas con corte ondulado	99	15	Tomates uva con aderezo "ranch"	35/55	8/3	Palitos de apio con aderezo "ranch"	20/55	3/3	Vegetales frescos con aderezo "ranch"	30/55	8/3		
Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3	Garbanzos asados	180	27								
1/2/23		1/3/23		1/4/23		1/5/23		1/6/23					
		Hamburguesa~ en pan con papas de corte ondulado 0	404	43	Bocaditos de pollo GI con judías verdes/habichuelas/ejotes y panecillo 0	314	33	Taco de carne con maíz/elote/choclo y "cucharaditas" 0	264	38	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330	31
<b>Feriado ❄️</b>		"Hamburguesa" vegetariana con	379	50	Pan relleno de queso fundido con salsa marinara	343	29	Sándwich de "hamburguesa" de pollo	342	36	Filete de pescado crujiente con papas "fritas" al horno	470	52
		Papas con corte ondulado	99	15	Garbanzos asados	180	27	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	8/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3
		Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3									



**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/](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.

