

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

ENERO 2023

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	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 ^v	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				
01/02	01/03	01/04	01/05	01/06				
FERIADO	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 tortilla crujiente con maíz/elote/choclo y "cucharaditas" 0	296 46	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330 31
	"Hamburguesa" vegetariana * con papas "fritas" al horno	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 4/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55 4/3
	Minizanahorias con salsa "ranch"	35/55 8/3						
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13				
Muslo de pollo GI con papas rojas con romero y panecillo 0	Barras de tostada francesa con salchicha* y miel de maple 0	344 26	Barritas crocantes de queso con salsa marinara 0	487 55	Taquitos de pollo con tortilla suave y papas sazonadas con mini pan plano 0	278 32	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330 31
Sándwich relleno de peperoni de pavo y queso+~	Albóndigas~ estilo teriyaki con arroz vegetal y panecillo	421 63	Bocaditos de pollo* con judías verdes/habichuelas/ejotes y panecillo	355 46	Hamburguesa en pan~ con maíz/elote/choclo	351 29	Sándwich de jamón de pavo y queso	227 29
Papas con corte ondulado	Tomates uva con aderezo "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
Mini zanahorias con salsa "ranch"	Sopa de brócoli y queso	206 20	Garbanzos asados	180 27				
01/16	01/17	01/18	01/19	01/20				
FERIADO	Hamburguesa en pan~ con papas "fritas" al horno 0	415 45	Espaguetis con albóndigas~ con panecillo 0	432 58	Bocaditos de pollo con espinacas con queso y panecillo 0	481 40	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330 31
	Sándwich de queso fundido GI	280 31	Waffle belga con miel de maple y yogur	240/240 34/62	Chili de tres frijoles v con maíz/elote/choclo y cucharaditas	277 52	Tiritas de pollo picante con camote/batata/boniato	388 53
	Papas con corte ondulado	99 15	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
	Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55 8/3	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 ^vVegano

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

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

ALMUERZO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
01/23		01/24		01/25		01/26		01/27	
Muslo de pollo GI con papas rojas con romero y panecillo 0	370 29	Macarrones con queso, bocaditos de pescado y panecillo 0	451 48	Pavo con salsa con puré de papas, relleno y bollo 0	402 48	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330 31	NO HAY CLASES	
Mini calzones de queso con tacita de salsa marinara	369 44	Bocaditos de pollo con judías verdes/habichuelas/ejotes y panecillo	355 46	Panqueques con miel de maple y yogur y queso en hebras	220/240 35/62 80/59 15/1	Sándwich de pollo en bollo GI	342 36		
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	Surtido de vegetales frescos con aderezo "ranch"	14/55 3/3		
Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55 8/3	Sopa de pollo, verduras y cereales antiguos	149 22	Garbanzos asados	180 27				
01/30		01/31		02/01		02/02		02/03	
Hamburguesa en pan~ con papas de corte ondulado 0	404 43	Rotini con salsa de carne~ con judías verdes/habichuelas/ejotes y panecillo 0	404 43	Bocaditos de pollo con frijoles rancheros y panecillo 0	478 29	Taco de carne con tortilla crujiente con maíz/elote/ chodo, judías verdes/habichuelas/ejotes y "cucharaditas" 0	264 38	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330 31
"Hamburguesa" vegetariana con papas "fritas" al horno	379 50	Sándwich de pollo en bollo GI	342 36	Sándwich relleno de peperoni de pavo y queso+~ GI	180 38	Garbanzos al curry con arroz GI	333 62	Tiritas de pollo picante con camote/batata/boniato	388 53
Papas con corte ondulado	99 15	Palitos de apio con aderezo "ranch"	20/55 3/3	Garbanzos asados	180 27	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 calabacín	324 36						

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.

