

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

MARZO 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	232	38
Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	16	Jugo de manzana	60	16

ALMUERZO

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
02/27			02/28			03/01			03/02			03/03		
Hamburguesa en pan~ con papas "fritas" al horno	415	45	Bocaditos de pollo GI con frijoles rancheros y panecillo	479	58	Panqueques con miel de maple y yogur y queso en hebras	220/240	35/62	Taco de carne con tortilla crujiente con judías verdes/habichuelas/ejotes y "cucharaditas"	238	31	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+~ GI	300	31	Tiritas de pollo picante con papas sazonadas y panecillo	440	57	Sándwich de "hamburguesa" de pollo	342	36	Chili de tres frijoles v con maíz/elote/choclo 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	4/3	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	Sopa de pollo con cereales antiguos	149	22						
03/06			03/07			03/08			03/09			03/10		
Barritas crocantes de queso con salsa marinara	487	55	Barritas de tostada francesa con salchicha* y miel de maple	344	26	Pavo con salsa con puré de papas y panecillo	300	35	Muslo de pollo GI con papas rojas con romero y panecillo	437	52	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
Sándwich de "hamburguesa" de pollo	342	36	Albóndigas~ estilo teriyaki con arroz vegetal y panecillo	240	62	Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets)v con maíz/elote/choclo y panecillo	370	48	Macarrones con queso con bocaditos de pescado y panecillo	451	48	Sándwich de pavo y queso	236	27
Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3	Tomates uva con aderezo "ranch"	35/55	8/3	Papas con corte ondulado	99	15	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Surtido de vegetales frescos con aderezo "ranch"	14/55	3/3
Garbanzos asados	180	27	Palitos de apio con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3						
03/13			03/14			03/15			03/16			03/17		
Bocaditos de pollo GI con espinacas con queso y panecillo	389	35	Hamburguesa en pan~ con papas de corte ondulado	404	42	Pasta penne con salsa de carne~ y panecillo	272	46	Taco de carne con tortilla crujiente con judías verdes/habichuelas/ejotes y "cucharaditas"	238	31	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
Waffle belga con miel de maple y yogur	240/240	34/62	Tiritas de pollo picante con papas sazonadas y panecillo	440	57	Hamburguesa vegetal* con papas de corte ondulado	379	50	Sándwich de jamón+ de pavo y queso en medialuna	340	33	Chili de tres frijoles v con maíz/elote/choclo y cucharaditas	277	52
Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3	Palitos de apio con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Surtido de vegetales frescos con aderezo "ranch"	14/55	3/3
			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 ^Vegano

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						
03/20		03/21		03/22		03/23		03/24						
Taquitos de pollo con tortilla suave y papas sazonadas con mini pan plano 0	278 160	32 26	Barras de tostada francesa con salchicha* y miel de maple 0	344 240	26 62	Macarrones con queso, bocaditos de pescado y panecillo 0	451 48	Muslo de pollo GI con papas rojas con romero y panecillo 0	437 52	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330 31			
Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) con maíz/elote/choclo y panecillo	370	48	Submarino de albóndigas~ con judías verdes/habichuelas/ejotes	336	46	Sándwich de "hamburguesa" de pollo	342	36	Garbanzos al curry con arroz GI y panecillo	333	61	Sándwich de pavo y queso	236	27
Papas con corte ondulado	99	15	Palitos de apio con aderezo "ranch"	20/55	4/3	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 brócoli y queso	206	20	Garbanzos asados	180	27						
03/27		03/28		03/29		03/30		03/31						
Hamburguesa en pan~ con papas "fritas" al horno 0	415	45	Bocaditos de pollo GI con frijoles rancheros y panecillo 0	479	58	Taco de carne con tortilla crujiente con maíz/elote/choclo, judías verdes/habichuelas/ejotes y "cucharaditas" 0	264	37	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330	31	NO HAY CLASES 🍀		
Hamburguesa vegetal con papas de corte ondulado	379	50	Mini calzone de queso con salsa marinara	250 40	33 7	Tiritas de pollo picante con papas sazonadas y panecillo	440	57	Sándwich de jamón+ de pavo y queso en medialuna	340	33			
Papas con corte ondulado	99	15	Palitos de apio con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Tomates uva con hummus	20 110	3 18	Surtido de vegetales frescos con hummus	14 110	3 18			
Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3	Garbanzos asados	180	27									

Vacaciones de primavera *lunes, 3 de abril de 2023 a lunes, 10 de abril de 2023*

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](https://www.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/

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.