

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

MAYO 2022

Actualmente, la División de Servicios de Alimentación y Nutrición de MCPS (MCPS Division of Food and Nutrition Services-DFNS) está experimentando el impacto de los problemas nacionales en la cadena de suministro, lo que ha causado cambios repentinos en el menú. DFNS está comprometido a proporcionar comidas nutritivas y de calidad a nuestros estudiantes. A fin de minimizar los efectos de estos cambios, en este momento DFNS está tomando medidas de precaución, incluyendo la optimización de las opciones del menú. Agradecemos su comprensión y paciencia durante este tiempo.

SE OFRECE COMIDA DE DESAYUNO TODOS LOS DÍAS

	CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS			
Galleta de avena integral de manzana con canela	280	38	Yogur con galletas graham	210	35	Sándwich de panqueque con salchicha de res	143	16	Batido de yogur con galletas graham	260	56	Waffle belga con miel de maple	480	96
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
2	3	4	5	6
NO HAY CLASES	Hamburguesa en pan con judías verdes/habichuelas/chauchas y maíz/elote/choclo	Pavo y puré de papas con salsa y panecillo	Trozos de pollo vegetariano con espínacas con queso y panecillo	Pizza de queso o pepperoni+~
	Mini zanahorias con aderezo "ranch"	Apio con aderezo "ranch"	Ensalada con aderezo "ranch"	Verduras frescas con aderezo "ranch"
	Garbanzos tostados	Papas con corte ondulado		
9	10	11	12	13
Sloppy Joe de carne en pan con judías verdes/ejotes	Hamburguesa vegetal en pan con papas de corte ondulado	Pavo a la barbacoa desmenuzado con pan y maíz/elote/choclo	Espaguetis con albóndigas y panecillo	Sándwich relleno de pepperoni+~ y queso
Tomates uva con aderezo "ranch"	Mini zanahorias con aderezo "ranch"	Ensalada con aderezo "ranch"	Ensalada con aderezo "ranch"	Verduras frescas con aderezo "ranch"
Garbanzos tostados	Papas con corte ondulado			
16	17	18	19	20
Salchicha/perrito caliente+ en pan con frijoles/habichuelas estilo ranchero	Musto de pollo con puré de papas y panecillo	Barritas crocantes de queso con salsa marinara	Bocaditos de pollo con pan de arándanos	Pizza de queso o pepperoni+~
Tomates uva con aderezo "ranch"	Papas con corte ondulado	Ensalada con aderezo "ranch"	Ensalada con aderezo "ranch"	Verduras frescas con aderezo "ranch"
Garbanzos tostados	Mini zanahorias con aderezo "ranch"			
23	24	25	26	27
Hamburguesa en pan con papas de corte ondulado	Waffle belga con miel de maple y yogur	Taquitos de pollo con tortilla suave con maíz/elote/choclo	Trozos de pollo vegetariano con espinacas con queso y panecillo	Sándwich relleno de pepperoni+~ de pavo y queso
Papas con corte ondulado	Apio con aderezo "ranch"	Ensalada con aderezo "ranch"	Ensalada con aderezo "ranch"	Verduras frescas con aderezo "ranch"
Mini zanahorias con aderezo "ranch"	Garbanzos tostados			

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

ALMUERZO														
LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
30	CAL	CARBOS	31	CAL	CARBOS	1 DE JUNIO	CAL	CARBOS	2 DE JUNIO	CAL	CARBOS	3 DE JUNIO	CAL	CARBOS
NO HAY CLASES			Palitos de tostadas francesas con salchichas*	344	50	Sándwich de queso fundido con papas "fritas" al horno	366	44	Taco con maíz/elote/choclo edamame y "cucharaditas"	346	43	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
			Mini zanahorias con aderezo "ranch"	35/55	8/3	Papas con corte ondulado	99	15	Ensalada con aderezo "ranch"	30/55	8/3	Verduras frescas con aderezo "ranch"	30/55	88/3
			Garbanzos tostados	160	24	Tomates uva con aderezo "ranch"	20/55	3/3						

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

VACANTES PARA ADMINISTRADORES SUPLENTE DE LA CAFETERÍA

Considere postularse a un puesto de administrador suplente de la cafetería. Es un puesto permanente de 6 horas con beneficios. Se proporciona capacitación. Visite el sitio web de carreras de MCPS para más información.

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.

