

# MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES ENERO DE 2022

## SE OFRECE COMIDA DE DESAYUNO TODOS LOS DÍAS

	CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS			
Sándwich de panqueque con salchicha de res con maple	143	16	Yogur y barra de avena	80/140	15/23	"Jamón" de pavo y queso en bollo hawaiano	186	27	Rosquita (mini bagel) con carne y queso	235	27	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	Jugo de manzana	60	16

## ALMUERZO

**FRUTA 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
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Bocaditos de pollo (Nuggets) con panecillo y maíz/choclo/elote y habichuelas/ judías verdes/chauchas <b>0</b> Albóndigas teriyaki- con panecillo y arroz con verduras 440 64 Jugo de vegetales 40 10 Mini zanahorias con aderezo "Ranch" 30/55 8/3	Palitos de tostada francesa con huevos revueltos 440 88 <b>0</b> Pan relleno de queso fundido con salsa marinara 343 39 Garbanzos tostados 160 24 Apio con aderezo "ranch" 3/55 3	Salchicha/perrito caliente+ con pan con papas "fritas" al horno 380 5 <b>0</b> Sándwich de pollo picante 394 37 Papas con corte ondulado 99 15 Ensalada con aderezo "ranch" 18/55 4/3	Muslo de pollo con panecillo y papas sazonadas 400 30/15 <b>0</b> Yogur con arándanos y granola 440 95 Ensalada con aderezo "ranch" 30/55 4/3	Pizza individual de queso o pepperoni+ 320/365 31 <b>0</b> Hamburguesa vegetal <sup>v</sup> y papas de corte ondulado 379 52 Verduras frescas con aderezo "ranch" 30/55 5/3
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Hamburguesa~ en pan con papas de corte ondulado 440 44 <b>0</b> Sándwich de queso fundido con papas "fritas" al horno 394 31 Papas con corte ondulado 99 15 Mini zanahorias con aderezo "Ranch" 30/55 8/3	Panqueques con miel de maple y yogur y queso en hebras 370 51 <b>0</b> Pollo al coco en salsa curry con arroz 261 32 Sopa de calabacin <sup>v</sup> 24 36 Garbanzos tostados 160 24	Barritas crocantes de queso con salsa marinara 487 55 <b>0</b> Sándwich de pollo 394 37 Ensalada con aderezo "ranch" 30/55 4/3	Taco- con maíz/elote/choclo y edamame y "cucharaditas" 346 43 <b>0</b> Bocaditos de pollo con maíz/elote/ choclo y panecillo 400 58 Ensalada con aderezo "ranch" 30/55 4/3	Pizza con la orilla rellena de queso o pepperoni+ 320/330 31 <b>0</b> Sándwich de filete de pescado rebozado 360 41 Verduras frescas con aderezo "ranch" 30/55 5/3
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>FERIADO</b>	Palitos de tostada francesa con huevos revueltos 440 88 <b>0</b> Pan relleno de queso fundido con salsa marinara 343 39 Garbanzos tostados 160 24 Apio con aderezo "ranch" 3/55 3	Bocaditos de pollo con maíz/elote/ choclo y panecillo 388 44 <b>0</b> Pavo y salsa con panecillo y puré de papas 273 34 Papas con corte ondulado 99 15 Tomates uva con aderezo "ranch" 18/55 3/3	Salchicha/perrito caliente+ con pan con papas "fritas" al horno 380 5 <b>0</b> Yogur con fresas y granola 440 105 Ensalada con aderezo "ranch" 30/55 4/3	Pizza Individual de queso o pepperoni+ 320/365 31 <b>0</b> Sándwich de pollo picante 394 39 Verduras frescas con aderezo "ranch" 30/55 5/3

**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		
<b>24</b>	CAL	CARBOS	<b>25</b>	CAL	CARBOS	<b>26</b>	CAL	CARBOS	<b>27</b>	CAL	CARBOS	<b>28</b>	CAL	CARBOS
<b>NO HAY CLASES</b>			Sándwich de queso fundido con papas "fritas" al horno	394	44	Espaguetis con albóndigas- y panecillo	495	80	Taco- con maíz/elote/choclo y edamame y "cucharaditas"	346	43	Pizza de queso o pepperoni+ con la orilla rellena	320/330	31
			0			0			0			0		
			Sándwich de pollo	394	37	Panqueques con miel de maple y yogur y queso en hebras	370	51	Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) <sup>V</sup> con maíz/elote/choclo y panecillo	400	38	Sándwich de filete de pescado rebozado	360	41
			Papas con corte ondulado	99	15	Garbanzos tostados	160	24	Papas con corte ondulado	99	15	Verduras frescas con aderezo "ranch"	30/55	5/3
			Mini zanahorias con aderezo "Ranch"	30/55	5/3	Apio con aderezo "ranch"	3/55	3	Mini zanahorias con aderezo "Ranch"	30/55	5/3			
<b>31</b>	CAL	CARBOS	<b>1</b>	CAL	CARBOS	<b>2</b>	CAL	CARBOS	<b>3</b>	CAL	CARBOS	<b>4</b>	CAL	CARBOS
Salchicha/perrito caliente+ con pan con papas "fritas" al horno	380	45	Palitos de tostada francesa con huevos revueltos	440	88	Pollo con salsa cremosa alfredo con judías verdes/habichuelas/chauchas, zanahorias y panecillo	370	42	Bocaditos de pollo con pan de arándanos	453	43	Pizza Individual de queso o pepperoni+	320/365	31
0			0			0			0			0		
Hamburguesa vegetal <sup>V</sup> en pan y papas de corte ondulado	379	52	Pan relleno de queso fundido con salsa marinara	343	39	Albóndigas teriyaki- con panecillo y arroz con verduras	440	64	Yogur con fresas y granola	440	105	Sándwich de pollo picante	394	39
Papas con corte ondulado	99	15	Garbanzos tostados	160	24	Crema de maíz con queso	176	26	Ensalada con aderezo "ranch"	30/55	4/3	Verduras frescas con aderezo "ranch"	30/55	5/3
Mini zanahorias con aderezo "Ranch"	30/55	8/3	Apio con aderezo "ranch"	3/55	3	Jugo de vegetales	40	10						

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

**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.

