

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—ABRIL 2019

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO	ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
desayuno todos los días Precio Regular \$1.30 Precio Reducido \$.00 almuerzo todos los días Precio Regular \$2.55 Precio Reducido \$.00	L Emparedado (GI) de Salchicha de Carne de Res en Pan de Rosca~ (Bagel) 235 M Panqueques^ de GI 220 M Rosca “Bagel” de GI con Queso Crema o Jalea^ 130-236 J Emparedado de GI de Desayuno 120-285 V Panecillo^ de GI con Canela 240 SERVICIO DIARIO Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir emparedados de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, emparedados tostados de queso derretido, hummus y rosca (bagel) con yogur. 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

Explicación de los Símbolos del Menú: ~Carne de Res Cal = Calorías ^Sin Carne pManí/Cacahuete +Ave *Cerdo/Puerco Píicante vVegano GI = Grano Integral

ALMUERZO

1 CAL +Bocaditos de Pollo con Judías Verdes/Habichuelas/Chauchas, Zanahorias y Panecillo de GI 263 0 ~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral con Vegetales y Bollo de GI 435 Mini Zanahorias 30 Tomates Minis 16 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	2 CAL +Patitas de Pollo (GI) con Papas Sazonadas con Romero y Palitos de Pan/Grisines GI 390 0 ^Bocaditos Vegetarianos (Chik Nuggets) con Papas Sazonadas y Palitos de Pan/Grisines 430 Papas “Fritas” al Horno 110 Brócoli 15 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	3 CAL ~Hamburguesa “del Café” en Pan de GI con Maíz/Elote/Choclo 290 0 +Pavo y Queso en Medialuna (Croissant) de GI 317 ^Sopa de Chili 179 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	4 CAL ^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar 336 0 vEnsalada Mediterránea con Humus o (Palito de Queso), “Chips” de Pan Pita (GI) y Garbanzos Tostados 458 (407) Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	5 CAL Pizza con Masa Rellena (GI) de ^Queso o de ~Pepperoni 320-330 0 ^Emparedado (GI) de Pescado Rebozado con Papa Crocante y Papas “Fritas” al Horno 470 Tiras de Pimiento Verde 15 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
8 CAL +Perrito Caliente en Bollo de GI con Vegetales Mixtos 362 0 ^Omelet “Fiesta” de Queso con Papas, Pimientos, Cebolla y Medialuna (Croissant) de GI 466 Salsa 45 Brócoli 15 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	9 CAL ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 0 ~Espagueti (GI) con Albóndigas y Palitos de Pan de GI 385 Mini Zanahorias 30 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	10 CAL +Pavo Asado y Salsa, con Puré de Papas y Panecillo de GI 363 0 ^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas “Fritas” al Horno 394 Papas “Fritas” al Horno 110 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	11 CAL ~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con Chips Estilo “Cucharita” (GI) 346 0 ^Arándano Azul con Yogur de Vainilla Bajo en Grasa y Granola de GI 440 +Sopa de Pollo con Cereales Antiguos 153 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	12 CAL Pizza Individual GI de ^Queso o ~Pepperoni 320-330 0 +^Emparedado de Hamburguesa de Pollo Picante con Pan GI 341 Rodajas de Pepino 14 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—ABRIL 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
15 CAL +Bocaditos de Pollo (GI) con Maíz/ Elote/Choclo y Panecillo de GI 308 0 ~Bistec Philly con Queso y con Papas Sazonadas acompañadas con Panecillo de GI 567 Tomates Minis 16 Papas "Fritas" al Horno 110 Perlas de Fruta 40 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	16 CAL ~Hamburguesa "del Café" en Bollo de GI con Papas Sazonadas con Romero 418 0 ^Enchiladas de Queso Vegetarianas 357 Salsa 45 Mini Zanahorias 30 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	17 <p style="text-align: center;">NO HAY CLASES VACACIONES DE PRIMAVERA</p>	18 <p style="text-align: center;">NO HAY CLASES VACACIONES DE PRIMAVERA</p>	19 <p style="text-align: center;">NO HAY CLASES VACACIONES DE PRIMAVERA</p>
22 <p style="text-align: center;">NO HAY CLASES VACACIONES DE PRIMAVERA</p>	23 CAL +Perrito Caliente en Bollo de GI con Vegetales Mixtos 362 0 +Pollo en Salsa Curry con Coco, acompañado de Arroz Integral y Panecillo de GI 338 Mini Zanahorias 30 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	24 CAL Palitos de Tostada Francesa (GI) con Huevos Revueltos 260 0 Pavo a la Barbacoa+ Desmenuzado con Tazón de Pan de Maíz/ Elote/Choclo (GI) 360 Tomates Minis 16 Brócoli 15 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	25 CAL ~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con Chips Estilo "Cucharita" (GI) 346 0 ^Arándano Azul con Yogur de Vainilla Bajo en Grasa y Granola de GI 440 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	26 CAL Pizza Individual GI de ^Queso o +~Pepperoni 320-330 0 +Emparedado de Hamburguesa de Pollo Picante con Pan GI 341 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
29 CAL ^Palito/Grisín de Pan Trenzado (GI) de Arándano Azul con Yogur 460 0 ~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral con Vegetales y Bollo de GI 435 Mini Zanahorias 30 Tomates Minis 16 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	30 CAL +Patitas de Pollo (GI) con Papas Sazonadas con Romero y Palito de Pan/Grisín GI 390 0 ^Bocaditos Vegetarianos (Chik Nuggets) con Papas Sazonadas y Palitos de Pan/Grisines 430 Papas "Fritas" al Horno 110 Brócoli 15 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<p style="text-align: center;">Para información sobre los recursos actuales de ayuda contra el hambre y proveedores de alimentos de emergencia en el Condado de Montgomery, visite el Directorio de Recursos de Asistencia Alimentaria del Concejo Alimentario del Condado de Montgomery (Montgomery County Food Council) en https://mocofoodcouncil.org/foodassistance.</p>		

INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

MySchoolBucks.com es un servicio que, a través de Internet, permite a los padres hacer prepagos a la cuenta de sus hijos para comprar alimentos en la cafetería de la escuela, usando 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.

LOS CHEQUES QUE SEAN DEVUELTOS POR FALTA DE FONDOS SERÁN RECUPERADOS POR EL VALOR NOMINAL, MÁS LA TARIFA DE \$25.00 PERMITIDA POR EL ESTADO DE MARYLAND, A SER RETIRADA DE LA MISMA CUENTA MEDIANTE UN DÉBITO ELECTRÓNICO O UN GIRO BANCARIO. AL EFECTUAR SU PAGO POR CHEQUE, USTED CONFIRMA SU ACEPTACIÓN DE ESTOS TÉRMINOS.

OPCIONES A LA CARTA

¿Sabía usted que además de comidas saludables muchas escuelas ofrecen opciones a la carta? Todos los refrigerios y bebidas a la venta cumplen con los Reglamentos de Bienestar de MCPS (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf). Para información sobre los alimentos que se ofrecen en su escuela, o para restringir las compras de un/a estudiante, por favor comuníquese con el administrador/a de la cafetería de su escuela.



5931.19 ar - 3.19 - DFNS
 Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.