

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—DICIEMBRE 2018



DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES
MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS



| PRECIO DE LAS COMIDAS | DESAYUNO | | ALTERNATIVAS DIARIAS | INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN |
|--------------------------------|------------------------|---|---|---|
| desayuno todos los días | L | Mini Rosca (Bagel)^ de GI 240 | <i>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.</i> <i>Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.</i> | La información sobre nutrición, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . 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. |
| Precio Regular \$1.30 | M | Panqueques^ de GI 220 | | |
| Precio Reducido \$.00 | 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 | | |
| almuerzo todos los días | SERVICIO DIARIO | | | |
| Precio Regular \$2.55 | | Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90 | | |
| Precio Reducido \$.40 | | Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | | |

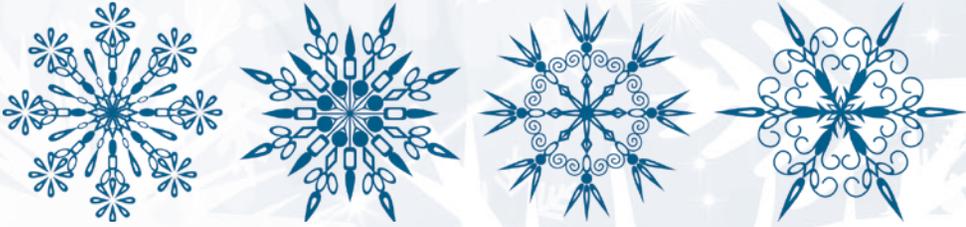
| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
|-------|--------|-----------|--------|---------|

Explicación de los Símbolos del Menú: ~Carnes de Res Cal = Calorías ^Sin Carne pManí/Cacahuete +Ave *Cerdo/Puerco Picante vVegano GI = Grano Integral Día del Plato de la Suerte

ALMUERZO

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| 3 CAL +Bocaditos de Pollo (GI) con Espinaca al Queso y "Cucharaditas" de GI 407 0 ~Hamburguesa "del Café" en Panecillo de GI con Vegetales Mixtos 288 Mini Zanahorias 30 Tomates Minis 16 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 4 CAL +Mini Tacos de Pollo con Maíz/Elote/Choclo, Edamame y Mini Pan Plano 380 U ^Omelet "Fiesta" de Queso con Papas, Pimientos, Cebolla y Medialuna (Croissant) de GI 466 Salsa 45 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 5 CAL PLATO DE LA SUERTE +Patitas de Pollo a la Barbacoa con Papas Sazonadas con Romero y Palitos de Pan/Grisines GI 387 0 ^Bocaditos Vegetarianos (Chik Nuggets) con Papas Sazonadas y Palitos de Pan/Grisines 430 Papas "Fritas" al Horno 110 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 6 CAL ^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar 336 0 ^Ensalada Jardinera con Hummus, Palitos de Queso y "Chips" de Pan Pita de GI 352 Sopa de Brócoli y Queso 205 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 7 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 Brócoli 15 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 |
| 10 CAL Macarrones con Queso y Trocitos (Nuggets) de Pollo+ (GI) y Bollo de GI 546 0 +Perrito Caliente en Bollo de GI con Vegetales Mixtos 362 Tomates Minis 16 Palitos de Apio 3 Porción Individual de Mantequilla de Maní/Cacahuete 200 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 11 CAL ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 0 ~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral con Vegetales y Bollo de GI 435 Mini Zanahorias 30 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 12 CAL +"Hamburguesa" de Pollo (GI) en Pan Integral con Papas "Fritas" al Horno 440 0 ~Bistec Philly con Queso y con Papas Sazonadas con Pan GI para Perrito Caliente 567 Papas "Fritas" al Horno 110 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 13 CAL ~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con "Cucharitas" de GI 346 0 ^Arándano Azul con Yogur de Vainilla Bajo en Grasa y Granola de GI 440 Salsa 45 +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 | 14 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—DICIEMBRE 2018

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|---|---|
| 17 CAL +Pavo Asado y Salsa, con Puré de Papas y Panecillo de GI 363 0 Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara 314 Mini Zanahorias 30 Tomates Minis 16 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 18 CAL +Mini Tacos de Pollo con Papas Sazonadas y Mini Pan Plano 380 0 ~Hamburguesa “del Café” en Panecillo de GI con Papas Rizadas 410 Papas Rizadas 140 Palitos de Apio 3 Porción Individual de Mantequilla de Maní/Cacahuete 200 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 19 CAL Palitos de Tostadas Francesas de GI con *Salchichas 346 0 ~Espaguetti (GI) con Albóndigas y Palitos de Pan de GI 385 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 20 CAL ^Emparedado Tostado GI de Queso Derretido con Papas “Fritas” al Horno 394 0 +Ensalada Mediterránea con Bocaditos de Pollo, “Chips” de Pan Pita (GI) y Garbanzos Asados 521 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 21 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 Garbanzos Tostados 160 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 |
| 24 NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO | 25 NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO | 26 NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO | 27 NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO | 28 NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO |
| 31 NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO | 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 . |  | | |

5566.19.ar-11.18-DFNS
 Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.



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](https://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.