

# 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
<b>desayuno todos los días</b>	<b>L</b>	<b>Mini Rosca (Bagel)^ de GI 240</b>	<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: <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  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.
<b>Precio Regular \$1.30</b>	<b>M</b>	<b>Panqueques^ de GI 220</b>		
<b>Precio Reducido \$.00</b>	<b>M</b>	<b>Rosca "Bagel" de GI con Queso Crema o Jalea^ 130-236</b>		
	<b>J</b>	<b>Emparedado de GI de Desayuno 120-285</b>		
	<b>V</b>	<b>Panecillo^ de GI con Canela 240</b>		
<b>almuerzo todos los días</b>	<b>SERVICIO DIARIO</b>			
<b>Precio Regular \$2.55</b>		Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90		
<b>Precio Reducido \$.40</b>		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

<b>3</b> CAL <b>+Bocaditos de Pollo (GI) con Espinaca al Queso y "Cucharaditas" de GI 407</b> 0 <b>~Hamburguesa "del Café" en Panecillo de GI con Vegetales Mixtos 288</b> Mini Zanahorias 30 Tomates Minis 16 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>4</b> CAL <b>+Mini Tacos de Pollo con Maíz/Elote/Choclo, Edamame y Mini Pan Plano 380</b> U <b>^Omelet "Fiesta" de Queso con Papas, Pimientos, Cebolla y Medialuna (Croissant) de GI 466</b> Salsa 45 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>5</b> CAL <b>PLATO DE LA SUERTE</b> <b>+Patitas de Pollo a la Barbacoa con Papas Sazonadas con Romero y Palitos de Pan/Grisines GI 387</b> 0 <b>^Bocaditos Vegetarianos (Chik Nuggets) con Papas Sazonadas y Palitos de Pan/Grisines 430</b> Papas "Fritas" al Horno 110 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>6</b> CAL <b>^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar 336</b> 0 <b>^Ensalada Jardinera con Hummus, Palitos de Queso y "Chips" de Pan Pita de GI 352</b> Sopa de Brócoli y Queso 205 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>7</b> CAL <b>Pizza con Masa Rellena (GI) de ^Queso o de ++Pepperoni 320-330</b> 0 <b>^Emparedado (GI) de Pescado Rebozado con Papa Crocante y Papas "Fritas" al Horno 470</b> Brócoli 15 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
<b>10</b> CAL <b>Macarrones con Queso y Trocitos (Nuggets) de Pollo+ (GI) y Bollo de GI 546</b> 0 <b>+Perrito Caliente en Bollo de GI con Vegetales Mixtos 362</b> 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	<b>11</b> CAL <b>^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370</b> 0 <b>~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral con Vegetales y Bollo de GI 435</b> Mini Zanahorias 30 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>12</b> CAL <b>+"Hamburguesa" de Pollo (GI) en Pan Integral con Papas "Fritas" al Horno 440</b> 0 <b>~Bistec Philly con Queso y con Papas Sazonadas con Pan GI para Perrito Caliente 567</b> Papas "Fritas" al Horno 110 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>13</b> CAL <b>~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con "Cucharitas" de GI 346</b> 0 <b>^Arándano Azul con Yogur de Vainilla Bajo en Grasa y Granola de GI 440</b> 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	<b>14</b> CAL <b>Pizza Individual GI de ^Queso o ++Pepperoni 320-330</b> 0 <b>+^Emparedado de Hamburguesa de Pollo Picante con Pan GI 341</b> 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
<b>17</b> CAL <b>+Pavo Asado y Salsa, con Puré de Papas y Panecillo de GI</b> 363 <b>0</b> <b>Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara</b> 314 Mini Zanahorias 30 Tomates Minis 16 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>18</b> CAL <b>+Mini Tacos de Pollo con Papas Sazonadas y Mini Pan Plano</b> 380 <b>0</b> <b>~Hamburguesa “del Café” en Panecillo de GI con Papas Rizadas</b> 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	<b>19</b> CAL <b>Palitos de Tostadas Francesas de GI con *Salchichas</b> 346 <b>0</b> <b>~Espaguetti (GI) con Albóndigas y Palitos de Pan de GI</b> 385 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>20</b> CAL <b>^Emparedado Tostado GI de Queso Derretido con Papas “Fritas” al Horno</b> 394 <b>0</b> <b>+Ensalada Mediterránea con Bocaditos de Pollo, “Chips” de Pan Pita (GI) y Garbanzos Asados</b> 521 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>21</b> CAL <b>Pizza con Masa Rellena (GI) de ^Queso o de +-Pepperoni</b> 320-330 <b>0</b> <b>^Emparedado (GI) de Pescado Rebozado con Papa Crocante y Papas “Fritas” al Horno</b> 470 Garbanzos Tostados 160 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
<b>24</b> <b>NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO</b>	<b>25</b> <b>NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO</b>	<b>26</b> <b>NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO</b>	<b>27</b> <b>NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO</b>	<b>28</b> <b>NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO</b>
<b>31</b> <b>NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO</b>	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 <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a> .			

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



## INFORMACIÓN PARA LOS PADRES OPCIONES A LA CARTA

**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.

*¿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](http://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.*