

COMIDAS DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—MAYO 2021

LUNES 5/3/21		MARTES 5/4/21 + 5/5/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS MIÉRCOLES				JUEVES 5/6/21		VIERNES 5/7/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS					
CAL		CAL		CAL		DESAYUNO		CAL		CAL			
Panecillo de canela^{^GI} 232	Barra de frambuesas^{^GI} 231	Rosca “bagel”^{GI} con queso crema[^] 130/70	Cheerios™ de multigranos^{^GI} 100	Panecillo de canela^{^GI} 232	Arrollado de huevo y queso^{^GI EI} 180	Panqueques^{^GI} 210-220	Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60		
Leche 90-120	Leche 90-120	Jugo de naranja 60 Leche 90-120	Jugo de manzana 60 Leche 90-120	Leche 90-120	Jugo de manzana 60 Leche 90-120	Jugo de naranja 60 Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120		
ALMUERZO													
Emparedado de “jamón” de pavita⁺ y queso^{GI EI} 280	Yogur[^] con granola^{GI} 180/220	Queso crocante^{^GI} con brócoli 440	“Hamburguesa” de pollo^{^GI} 342 0	“Jamón” de pollo⁺ y medialuna (croissant) de queso^{GI} 340	Muslo de pollo^{^GI} con papas “fritas” al horno 330	Taco[~] con maíz/choclo/elote^{^GI} 169	Mini zanahorias 35	Copa de arándanos 40	Tacita de salsa marinara 45	Pizza ^{^GI EI} 359	Mini zanahorias 35	Papas de arándano 110	Chips de tortilla estilo cucharita ^{GI} 110
Sorbete de fruta 77	Leche 90-120	Tacita de salsa marinara 45	Manzana en rodajas 30	Tomates uva con aderezo “ranch” 9/55	Fruta fresca 30-96	Tacita de salsa 25	Leche 90-120	Leche 90-120	Ensalada de frutas 68	Leche 90-120	Leche 90-120	Galletita ^{GI} 194	Duraznos/melocotones 53
Leche 90-120		Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120							Leche 90-120
CENA													
Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea^{PGI} 631 0	Barritas trenzadas de arándano^{^GI} 380 0	Emparedado de “jamón” de pavita⁺ y de pavita⁺ y queso^{GI EI} 222	Tacita de hummus[^] con galletas de queso^{GI} 320										
Emparedado tostado de queso derretido^{^GI EI} 280	Barritas de queso y “pretzel”^{^GI EI} 118/140	Garbanzos tostados 160	Mini zanahorias 35										
Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido^{GI} 330	Mini zanahorias 35	Papas de uva 127	Duraznos/melocotones 53										
Jugo de vegetales 40	Fruta fresca 30-96	Leche 90-120	Leche 90-120										
Papas de arándano 110	Leche 90-120												
Leche 90-120													
MERIENDA													
Kit de merienda^{GI} 200	Galletas de queso^{GI} 100	Tazón de cereales^{GI} 100	Galletas Graham^{GI} 120										
	Jugo Capri Sun [®] 80	Leche 90-120	Leche 90-120										

Proceso en línea para solicitar recursos de asistencia alimentaria disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Los residentes que busquen información sobre recursos de asistencia alimentaria pueden ahora solicitar ayuda completando un simple formulario en línea. Disponible en siete idiomas (inglés, español, amárico, coreano, chino, francés y vietnamita), el formulario es revisado por un especialista de recursos capacitado, y los residentes reciben una llamada telefónica de retorno dentro de un día hábil. El especialista determinará las necesidades alimentarias individuales del residente y le ayudará a localizar asistencia alimentaria en su comunidad. No se necesita información de identificación personal para obtener ayuda. Hay información disponible sobre centros de distribución de alimentos gratuitos, entrega de comidas y comestibles gratuitos, cupones de alimentos (SNAP), proveedores locales de asistencia alimentaria y otros recursos en el Condado de Montgomery. Los residentes también pueden llamar al 311 y preguntar por el Centro de Llamadas de Acceso a Alimentos para obtener ayuda con sus necesidades alimentarias.

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías El Envase individual
[^] Sin carne ^p Maní/Cacahuete ^{*} Cerdo/Puerco ⁺ Ave ^v Vegetariano ^{GI} Grano Integral

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas):

Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete^{pv} y rosca “bagel”^{GI} · hummus 0 barritas de queso [^] · “pretzel” blando^{GI} · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

COMIDAS DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—MAYO 2021

LUNES 5/10/21		MARTES 5/11/21 + 5/12/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS MIÉRCOLES		JUEVES 5/13/21		VIERNES 5/14/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL		CAL	
DESAYUNO							
Panecillo de canela^{^GI} 232	Barra de frambuesas^{^GI} 231	Rosca “bagel”^{GI} con queso crema[^] 130/70	NO HAY CLASES		Cheerios™ de multigranos^{^GI} 100	Salchicha de res[~] y rosca “mini bagel” de queso^{GI EI} 235	Panqueques^{^GI} 210-220
Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60			Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120			Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120
ALMUERZO							
Emparedado de “jamón” de pollo⁺ y queso^{GI EI} 350	Yogur[^] con granola^{GI} 180/220	Pizza con paquete de salsa para uso personal 499 0	NO HAY CLASES		“Hamburguesa” de pollo^{^GI} 342 0	Hamburguesa[~] en bollo^{GI} con Papas “Fritas” al Horno 429	Pollo a la naranja estilo mandarín^{^GI} con arroz y vegetales^{GI} 290
Mini zanahorias 35	Jugo de vegetales 40	Bocaditos de pollo^{^GI} con maíz/choclo/elote 318			Pizza^{^GI EI} 359	Duraznos/melocotones 53	Jugo de vegetales 40
Sorbete de fruta 77	Copa de arándanos 40	Manzana en rodajas 30			Mini zanahorias 35	Leche 90-120	Pasas de uva 127¢
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120			Fruta fresca 30-96		Leche 90-120
CENA							
Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea^{pGI} 631 0	Emparedado de “jamón” de pavita⁺ y de pavita⁺ y queso^{GI EI} 222	Yogur[^] con granola^{GI} 180/220	NO HAY CLASES				
Emparedado tostado de queso derretido^{^GI EI} 280	Garbanzos tostados 160	Jugo de vegetales 40					
Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido^{GI} 330	Ensalada de frutas 68	Fruta fresca 30-96					
Jugo de vegetales 40	Leche 90-120	Leche 90-120					
Pasas de arándano 110							
Leche 90-120							
MERIENDA							
Kit de merienda^{GI} 200	Galletas Graham^{GI} 120	Tazón de cereales^{GI} 100	NO HAY CLASES				
	Jugo Capri Sun [®] 80	Leche 90-120					

Proceso en línea para solicitar recursos de asistencia alimentaria disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Los residentes que busquen información sobre recursos de asistencia alimentaria pueden ahora solicitar ayuda completando un simple formulario en línea. Disponible en siete idiomas (inglés, español, amárico, coreano, chino, francés y vietnamita), el formulario es revisado por un especialista de recursos capacitado, y los residentes reciben una llamada telefónica de retorno dentro de un día hábil. El especialista determinará las necesidades alimentarias individuales del residente y le ayudará a localizar asistencia alimentaria en su comunidad. No se necesita información de identificación personal para obtener ayuda. Hay información disponible sobre centros de distribución de alimentos gratuitos, entrega de comidas y comestibles gratuitos, cupones de alimentos (SNAP), proveedores locales de asistencia alimentaria y otros recursos en el Condado de Montgomery. Los residentes también pueden llamar al 311 y preguntar por el Centro de Llamadas de Acceso a Alimentos para obtener ayuda con sus necesidades alimentarias.

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías El Envase individual
[^] Sin carne ^p Maní/Cacahuete * Cerdo/Puerco + Ave ^v Vegetariano ^{GI} Grano Integral

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas):

Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete^{pv} y rosca “bagel”^{GI} · hummus 0 barritas de queso [^] · “pretzel” blando^{GI} · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

COMIDAS DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—MAYO 2021

LUNES 5/17/21		MARTES 5/18/21 + 5/19/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS MIÉRCOLES				JUEVES 5/20/21		VIERNES 5/21/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS				
CAL		CAL		DESAYUNO				CAL		CAL		
Panecillo de canela^{^GI} 232	Barra de frambuesas^{^GI} 231	Rosca “bagel”^{GI} con queso crema[^] 130/70	Cheerios™ de multigranos^{^GI} 100	Panecillo de canela^{^GI} 232	Panqueques^{^GI} 210-220	Arrollado de huevo y queso^{^GI EI} 180	Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	
Leche 90-120	Leche 90-120	Jugo de naranja 60 Leche 90-120	Jugo de manzana 60 Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120		
ALMUERZO												
Emparedado de “jamón” de pavita⁺ y queso^{GI EI} 236-270	Yogur[^] con granola^{GI} 180/220	Queso crocante^{^GI} con brócoli 440	“Hamburguesa” de pollo^{^GI} 342	“Jamón” de pollo⁺ y medialuna (croissant) de queso^{GI} 340	Muslo de pollo^{^GI} con papas “fritas” al horno 330	Taco con maíz/choclo/elote^{^GI} 169	Jugo de vegetales 40	Tacita de salsa marinara 45	Pizza^{^GI EI} 359	Mini zanahorias 35	Galletita ^{GI} 194	Chips de tortilla estilo cucharita ^{GI} 110
Garbanzos tostados 160	Copa de arándanos 40	Manzana en rodajas 30	Tomates uva con aderezo “ranch” 9/55	Fruta fresca 30-96	Pasas de arándano 110	Tacita de salsa 25	Leche 90-120	Leche 90-120	Ensalada de frutas 68	Leche 90-120	Leche 90-120	Duraznos/melocotones 53
Sorbete de fruta 77	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120						
CENA												
Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea^{pGI} 631	Tacita de hummus[^] con galletas de queso^{GI} 320	Emparedado de “jamón” de pavita⁺ y queso^{GI EI} 227-280	Emparedado tostado de queso derretido^{^GI EI} 280				Jugo de vegetales 40	Tacita de salsa marinara 4				
Emparedado tostado de queso derretido^{^GI EI} 280	Mini zanahorias 35	Duraznos/melocotones 53	Duraznos/melocotones 53				Frutas secas mixtas 120	Duraznos/melocotones 53				
Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido^{GI} 330	Ensalada de frutas 68	Fruta fresca 30-96	Leche 90-120				Leche 90-120	Leche 90-120				
Jugo de vegetales 40	Leche 90-120	Leche 90-120										
MERIENDA												
Kit de merienda^{GI} 200	Tazón de cereales^{GI} 100	Galletas de queso^{GI} 100	Galletas Graham^{GI} 120				Leche 90-120	Jugo Capri Sun [®] 80				
	Leche 90-120		Leche 90-120									

Proceso en línea para solicitar recursos de asistencia alimentaria disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Los residentes que busquen información sobre recursos de asistencia alimentaria pueden ahora solicitar ayuda completando un simple formulario en línea. Disponible en siete idiomas (inglés, español, amárico, coreano, chino, francés y vietnamita), el formulario es revisado por un especialista de recursos capacitado, y los residentes reciben una llamada telefónica de retorno dentro de un día hábil. El especialista determinará las necesidades alimentarias individuales del residente y le ayudará a localizar asistencia alimentaria en su comunidad. No se necesita información de identificación personal para obtener ayuda. Hay información disponible sobre centros de distribución de alimentos gratuitos, entrega de comidas y comestibles gratuitos, cupones de alimentos (SNAP), proveedores locales de asistencia alimentaria y otros recursos en el Condado de Montgomery. Los residentes también pueden llamar al 311 y preguntar por el Centro de Llamadas de Acceso a Alimentos para obtener ayuda con sus necesidades alimentarias.

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías El Envase individual
[^] Sin carne ^p Maní/Cacahuete ^{*} Cerdo/Puerco ⁺ Ave ^v Vegetariano ^{GI} Grano Integral

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas):

Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete^{pv} y rosca “bagel”^{GI} · hummus O · “pretzel” blando^{GI} · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

COMIDAS DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—MAYO 2021

LUNES 5/24/21		MARTES 5/25/21 + 5/26/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS MIÉRCOLES		JUEVES 5/27/21		VIERNES 5/28/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL		CAL	
DESAYUNO							
Panecillo de canela^{GI} 232	Barra de frambuesas^{GI} 231	Rosca “bagel”^{GI} con queso crema[^] 130/70	Cheerios™ de multigranos^{GI} 100	Panecillo de canela^{GI} 232	Salchicha de res[~] y rosca “mini bagel” de queso^{GI EI} 235	Arrollado de huevo y queso^{GI EI} 180	
Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	Jugo de manzana 60	Jugo de naranja 60	
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	
ALMUERZO							
Emparedado de “jamón” de pavita⁺ y queso^{GI EI} 236-270	Yogur[^] con granola^{GI} 180/220	Pasta “Cavatappi” (espirales) con queso^{GI^} 428	Bocaditos de Pollo^{GI} y ensalada con aderezo “ranch” 230	“Hamburguesa” de pollo^{GI} 342	Hamburguesa[~] en bollo^{GI} con Papas “fritas” al horno 429	Pollo a la tailandesa con chile dulce⁺ con arroz integral y vegetales^{GI} 301	
Garbanzos tostados 160	Jugo de vegetales 40	Mini zanahorias 35	0	Pizza^{GI EI} 359	Duraznos/melocotones 53	Jugo de vegetales 40	
Sorbete de fruta 77	Copa de arándanos 40	Manzana en rodajas 35	Perrito caliente/pancho⁺ en bollo^{GI} con frijoles rancheros 302	Mini zanahorias 35	Leche 90-120	Pasas de uva 127¢	
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Ensalada de frutas 68	Fruta fresca 30-96		Leche 90-120	
			Leche 90-120	Leche 90-120			
CENA							
Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea^{pGI} 631	Barritas trenzadas de arándano^{GI} 380	Emparedado de “jamón” de pavita⁺ y queso^{GI EI} 350	Pizza^{GI EI} 359				
0	0	Mini zanahorias 35	Tacita de salsa marinara 45				
Emparedado tostado de queso derretido^{GI EI} 280	Barritas de queso y “pretzel”^{GI EI} 118/140	Fruta fresca 30-96	Ensalada de frutas 68				
Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido^{GI} 330	Jugo de vegetales 40	Leche 90-120	Leche 90-120				
Mini zanahorias 35	Duraznos/melocotones 53						
Pasas de arándano 110	Leche 90-120						
Leche 90-120							
MERIENDA							
Kit de merienda^{GI} 200	Chips de tortilla estilo cucharita^{GI} 110	Tazón de cereales^{GI} 100	Galletas Graham^{GI} 120				
	Jugo Capri Sun [®] 80	Leche 90-120	Leche 90-120				

Proceso en línea para solicitar recursos de asistencia alimentaria disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Los residentes que busquen información sobre recursos de asistencia alimentaria pueden ahora solicitar ayuda completando un simple formulario en línea. Disponible en siete idiomas (inglés, español, amárico, coreano, chino, francés y vietnamita), el formulario es revisado por un especialista de recursos capacitado, y los residentes reciben una llamada telefónica de retorno dentro de un día hábil. El especialista determinará las necesidades alimentarias individuales del residente y le ayudará a localizar asistencia alimentaria en su comunidad. No se necesita información de identificación personal para obtener ayuda. Hay información disponible sobre centros de distribución de alimentos gratuitos, entrega de comidas y comestibles gratuitos, cupones de alimentos (SNAP), proveedores locales de asistencia alimentaria y otros recursos en el Condado de Montgomery. Los residentes también pueden llamar al 311 y preguntar por el Centro de Llamadas de Acceso a Alimentos para obtener ayuda con sus necesidades alimentarias.

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías El Envase individual
[^] Sin carne ^p Maní/Cacahuete * Cerdo/Puerco + Ave ^v Vegetariano ^{GI} Grano Integral

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas):

Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete^{pv} y rosca “bagel”^{GI} · hummus ⁰ · barritas de queso [^] · “pretzel” blando^{GI} · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.