

COMIDAS DE LAS ESCUELAS PRIMARIAS—MARZO 2021

LUNES 3/15/21		MARTES 3/16/21		MIÉRCOLES 3/17/21		JUEVES 3/18/21		VIERNES 3/19/21	
CAL		CAL		DESAYUNO		CAL		CAL	
Panecillo de canela^{^GI}	232	Barra de frambuesas^{^GI}	231	Rosca “bagel”^{GI} con queso crema[^]	130/70	Cereales^{^GI}	100	Panecillo de canela^{^GI}	232
Jugo de naranja	60	Jugo de naranja	60	Jugo de naranja	60	Jugo de naranja	60	Jugo de naranja	60
Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120
ALMUERZO									
Emparedado de pavita⁺ y queso^{GI/EI}	270	Yogur[^] con granola^{GI}	180/220	Medialuna (croissant) de “jamón” de pollo⁺ y queso	340	Picaduras de pollo⁺ ensalada w / “ranch”	344	Pizza con paquete de salsa para uso personal	499
Tacita de hummus	110	Jugo de vegetales	40	Garbanzos tostados	160	Galletas de queso	100	Manzana en rodajas	30
Tacita de puré de manzana	50	Copa de fresas/frutillas	90	Manzana en rodajas	30	Frutas secas mixtas	120	Leche	90-120
Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120		
3/22/21		3/23/21		3/24/21		3/25/21		3/26/21	
DESAYUNO									
Panecillo de canela^{^GI}	232	Barra de frambuesas^{^GI}	231	Rosca “bagel”^{GI} con queso crema[^]	130/70	Cereales^{^GI}	100	Panecillo de canela^{^GI}	232
Jugo de naranja	60	Jugo de naranja	60	Jugo de naranja	60	Jugo de naranja	60	Jugo de naranja	60
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}	227-280	Emparedado de pavita⁺ y queso^{GI/EI}	270	Tazas de mantequilla de maní + tazas de hummus[^] con “pretzel”^{GI}	473	Emparedado de ensalada de pollo^{+GI}	442	Emparedado de “hamburguesa” de pollo^{+GI}	342
Garbanzos tostados	160	Jugo de vegetales	40	Mini zanahorias	35	Frutas secas mixtas	120	Jugo de vegetales	40
Tacita de puré de manzana	50	Ensalada de frutas	68	Manzana en rodajas	30	Leche	90-120	Manzana en rodajas	30
Leche	90-120	Leche	90-120	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 Alternativas diarias (vegetarianas/veganas):

[^] Sin carne ^p Maní/Cacahuete * Cerdo/Puerco + Ave ^v Vegetariano ^{GI} Grano Integral Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete^{pv} y rosca “bagel”^{GI} · hummus O barritas de queso [^] · “pretzel” blando^{GI} · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

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