

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—ENERO 2019

PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO		ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
desayuno todos los días Precio Regular \$1.30 Precio Reducido \$.00	L Emparedado de GI con Salchicha de Carne de Res en Pan de Rosca (Bagel~) 235	M Panqueques^ de GI 220	<p>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.</p> <p>Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.</p>	<p>La información sobre nutrición, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx.</p> <p>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.</p>
almuerzo todos los días Precio Regular \$2.55 Precio Reducido \$.40	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			

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

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

ALMUERZO

	1	2	3	4
	NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO	<p>+ "Hamburguesa" (GI) de Pollo en Pan Integral con Papas "Fritas" al Horno 481</p> <p>~Hamburguesa con Queso en Bollo de Pan Integral con Papas Sazonadas 450</p> <p>Papas "Fritas" al Horno 110 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p>~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con "Cucharitas" de GI 346</p> <p>Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara 314</p> <p>Salsa 45 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p>Pizza Individual GI de ^Queso o ~Pepperoni 320-330</p> <p>+ 🌶 Emparedado de Hamburguesa de Pollo Picante con Pan GI 341</p> <p>Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>
7	8	9	10	11
<p>+Bocaditos de Pollo (GI) con Espinaca al Queso y "Cucharaditas" de GI 407</p> <p>~Hamburguesa "del Café" en Pan de GI con Maíz/Elote/Choclo 290</p> <p>Mini Zanahorias 30 Tomates Minis 16 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p>+Perrito Caliente en Bollo de GI con Vegetales Mixtos 362</p> <p>~ Bistec Philly con Queso y con Papas Sazonadas con Pan GI para Perrito Caliente 567</p> <p>Palitos de Apio 3 Porción Individual de Mantequilla de Maní/Cacahuete 200 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p>+Patitas de Pollo a la Barbacoa con Papas Sazonadas con Romero y Palitos de Pan/Grisines GI 387</p> <p>^Bocaditos Vegetarianos (Chik Nuggets) con Papas Sazonadas y Palitos de Pan/Grisines 430</p> <p>Papas "Fritas" al Horno 110 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p>^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar 336</p> <p>vEnsalada Mediterránea con Humus, "Chips" de Pan Pita (GI) y Garbanzos Tostados 521</p> <p>Sopa de Brócoli y Queso 205 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p>Pizza con Masa Rellena (GI) de ^Queso o de ~Pepperoni 320-330</p> <p>^Emparedado (GI) de Pescado Rebozado con Papa Crocante y Papas "Fritas" al Horno 470</p> <p>Rodajas de Pepino 14 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—ENERO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
14 CAL Macarrones con Queso, Bocaditos de Pollo (GI)+ y Panecillo de GI 399 0 ^Omelet “Fiesta” de Queso con Papas, Pimientos, Cebolla y Medialuna (Croissant) de GI 466 Salsa 45 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	15 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	16 CAL +“Hamburguesa” de Pollo (GI) en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno 440 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	17 CAL +Bocaditos (GI) de Pollo con Pan de Maíz y Arándanos 402 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	18 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
21 NO HAY CLASES	22 CAL +Mini Tacos de Pollo con Papas Sazonadas y Mini Pan Plano 344 0 ~Hamburguesa “del Café” en Panecillo de GI con Papas Rizadas 410 Papas Rizadas 140 Tomates Minis 16 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	23 CAL Palitos de Tostadas Francesas de GI con *Salchichas 346 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	24 CAL +Pavo Asado y Salsa, con Puré de Papas y Palitos de Pan/ Grisines de GI 300 0 vEnsalada Mediterránea con Humus, “Chips” de Pan Pita (GI) y Garbanzos Tostados 521 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	25 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 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
28 NO HAY CLASES	29 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	30 CAL Palitos de Tostadas Francesas de GI con *Salchichas 346 0 ^Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara 314 Tomates Minis 16 Palitos de Apio 3 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	31 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 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	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.

5676.19.ar - 12.18 - 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 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.