

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES JUNIO 2018

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

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

3 CAL +Perrito Caliente en Bollo de GI con Vegetales Mixtos 362 0 ^Palito/Grisín de Pan Trenzado (GI) de Arándano Azul con Yogur 460 Papas "Fritas" al Horno 110 Palitos de Apio 3 Porción Individual de Mantequilla de Maní/Cacahuete 200 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	4 CAL Palitos de Tostada Francesa (GI) con Huevos Revueltos 260 0 ~Bistec Estilo Philly con Queso en Pan con judías verdes y zanahorias 421 Mini Zanahorias 30 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	5 CAL ~Espagueti (GI) con Albóndigas y Palitos de Pan de GI 385 0 Pavo a la Barbacoa+ Desmenuzado con Tazón de Pan de Maíz/Elote/Choclo (GI) 360 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	6 CAL ~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con Chips Estilo "Cucharita" (GI) 346 0 ^Arándano Azul con Yogur de Vainilla Bajo en Grasa y Granola de GI 440 Salsa 45 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	7 CAL Pizza Individual GI de ^Queso o +Pepperoni 320-330 0 +^Emparedado de Croqueta de Pollo Picante con Pan GI 341 Rodajas de Pepino 14 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
10 CAL +Patitas de Pollo (GI) con Papas Sazonadas con Romero y Palito de Pan/Grisín GI 390 OR ~Hamburguesa en Panecillo de GI con Papas Rizadas 410 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	11 CAL +Bocaditos de Pollo GI con Maíz, judías verdes de Pan de GI 354 OR ^Hamburguesa Vegetariana en Bollo de GI con Papas Sazonadas y Panecillo 420 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	12 CAL ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 0 Selección del Administrador/a de la Cafetería Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	13 CAL Pizza Individual GI de ^Queso o +Pepperoni 320-330 0 Selección del Administrador/a de la Cafetería Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	14 CAL ^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido (con envoltorio individual) 280 0 ^Emparedado (con envoltorio individual) de Mantequilla de Maní/Cacahuete y Jalea 550 0 Selección del Administrador/a de la Cafetería Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120