

# MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—NOVIEMBRE 2021

| DESAYUNO   |   | ALTERNATIVAS DIARIAS/INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIÓN  |  |           |  |           |  |           |  |   |
|--|---|---|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|---|
| <b>L</b>   | Sándwich de panqueque con salchicha de res con maple <sup>^GIEI</sup> <b>235</b>  | <p>Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches tostados de queso derretido, hummus, rosca (bagel) con yogur y postre helado de yogur de frutas y granola. 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: <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/</a></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> |  |           |  |           |  |           |  |   |
| <b>M</b>   | Yogur y barra de avena <sup>^GIEI</sup> <b>220</b>  |   |  |           |  |           |  |           |  |   |
| <b>X</b>   | “Jamón” de pavo <sup>+</sup> y queso en bollo hawaiano <sup>GI</sup> <b>186</b>   |   |  |           |  |           |  |           |  |   |
| <b>J</b>   | Sándwich de salchicha de carne de res en pan de rosca (Bagel) <sup>^GIEI</sup> <b>235</b>   |   |  |           |  |           |  |           |  |   |
| <b>V</b>   | Rollos de canela <sup>^GIEI</sup> <b>232</b>  |   |  |           |  |           |  |           |  |   |
|  | <b>SERVICIO DIARIO</b>  |   |  |           |  |           |  |           |  |   |
|  | Frutas surtidas/Jugo de frutas 29-127   |   |  |           |  |           |  |           |  |   |
|  | Leche descremada o con 1% de grasa 90-120   |   |  |           |  |           |  |           |  |   |
| LUNES  |   | MARTES  |  | MIÉRCOLES |  | JUEVES    |  | VIERNES   |  |   |
| <b>Explicación de los Símbolos del Menú:</b> ~Carne de Res Cal = Calorías ^Sin Carne pManí/Cacahuete +Ave *Cerdo/Puerco 🌶Picante vVegano GI = Grano Integral |   |   |  |           |  |           |  |           |  |   |
| ALMUERZO   |   |   |  |           |  |           |  |           |  |   |
| <b>1</b>   | <sup>CAL</sup><br>Bocaditos de pollo <sup>+GI</sup> con macarrones con queso y panecillo <sup>GI</sup> <b>546</b><br><b>0</b>                   | <b>2</b>  | <sup>CAL</sup><br>Barras de tostada francesa <sup>GI</sup> con salchicha <sup>*</sup> <b>346</b><br><b>0</b>                 | <b>3</b>  | <sup>CAL</sup><br>Salchicha/perrito caliente <sup>+</sup> en pan <sup>GI</sup> con maíz/elote/choclo <b>317</b><br><b>0</b>                    | <b>4</b>  | <b>NO HAY CLASES</b>   |           | <b>5</b>   | <sup>CAL</sup><br>Pizza individual <sup>GI</sup> de queso o pepperoni <sup>~+</sup> <b>320-330</b><br><b>0</b>                                |
|  | Albóndigas de teriyaki <sup>~</sup> con arroz con vegetales <sup>GI</sup> y panecillo <sup>GI</sup> <b>370</b>                                  |   | Yogur <sup>^</sup> con granola <sup>GI</sup> y tacita de fresas <b>80/220/90</b>   |           | Hamburguesa vegetal <sup>v</sup> en pan <sup>GI</sup> y papas de corte ondulado <b>379</b>   |           |  |           |  | “Hamburguesa” de pollo picante <sup>+GI🌶</sup> en pan <sup>GI</sup> <b>341</b>  |
|  | Mini zanahorias con aderezo “ranch” 30/55<br>Tomates uva con aderezo “ranch” 18/55<br>Fruta 29-127<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120 |   | Garbanzos tostados 160<br>Brócoli con aderezo “ranch” 5/55<br>Fruta 29-127<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120      |           | Papas con corte ondulado 99<br>Ensalada de Espinaca con Arándanos Rojos Secos 200<br>Fruta 29-127<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120 |           |  |           |  | Apio con aderezo “ranch” 3/55<br>Vegetales surtidos con aderezo “ranch” 20-25/55<br>Fruta 29-127<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120 |
| <b>8</b>   | <sup>CAL</sup><br>Hamburguesa <sup>~</sup> en pan <sup>GI</sup> con papas de corte ondulado <b>440</b><br><b>0</b>                              | <b>9</b>  | <sup>CAL</sup><br>Panqueques <sup>GI</sup> con yogur y palito de queso <sup>^</sup> <b>370</b><br><b>0</b>                   | <b>10</b> | <sup>CAL</sup><br>“Hamburguesa” de pollo <sup>+GI</sup> en pan <sup>GI</sup> <b>341</b><br><b>0</b>  | <b>11</b> | <sup>CAL</sup><br>Taco <sup>~</sup> con maíz/choclo/elote, edamame y chips estilo “cucharita” <sup>GI</sup> <b>346</b><br><b>0</b> | <b>12</b> | <sup>CAL</sup><br>Pizza con la orilla rellena <sup>GI</sup> de queso <sup>^</sup> o pepperoni <sup>~+</sup> <b>320-365</b><br><b>0</b> |   |
|  | Muslo de pollo <sup>+GI</sup> con papas sazonadas y panecillo <sup>GI</sup> <b>400</b>  |   | Pavo a la barbacoa desmenuzado <sup>+</sup> con tazón de pan de maíz/elote/choclo <sup>GI</sup> <b>360</b>                   |           | Sándwich de queso fundido <sup>^GI</sup> con papas “fritas” al horno <b>394</b>  |           | Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) <sup>v</sup> con maíz/elote/choclo y panecillo <sup>GI</sup> <b>265</b>                        |           | Sándwich de filete de pescado rebozado en pan <sup>^GI</sup> <b>360</b>  |   |
|  | Papas con corte ondulado 99<br>Mini zanahorias con aderezo “ranch” 30/55<br>Fruta 29-127<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120           |   | Tomates uva con aderezo “ranch” 18/55<br>Garbanzos tostados 160<br>Fruta 29-127<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120 |           | Ensalada con aderezo “ranch” 18/55<br>Fruta 29-127<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120  |           | Salsa 25<br>Ensalada con aderezo “ranch” 18/55<br>Fruta 29-127<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120                        |           | Apio y vegetales surtidos con aderezo “ranch” 23/55<br>Fruta 29-127<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120                       |   |

# MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—NOVIEMBRE 2021

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|---|---|---|---|--|
| <b>15</b> CAL<br><b>Salchicha/perrito caliente* en pan<sup>GI</sup> con papas "fritas" al horno</b> 422<br><b>0</b><br><b>Hamburguesa vegetal<sup>v</sup> en pan<sup>GI</sup> y papas de corte ondulado</b> 379<br>Mini zanahorias con aderezo "ranch" 35/55<br>Fruta 29-127<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120   | <b>16</b> CAL<br><b>Barras de tostada francesa<sup>GI</sup> con salchicha*</b> 346<br><b>0</b><br><b>Pan con queso<sup>^GI</sup> con tacita de salsa marinara</b> 303/40<br>Tomates uva con aderezo "ranch" 9/55<br>Garbanzos tostados 160<br>Fruta 29-127<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120 | <b>17</b> CAL<br><b>Bocaditos de pollo<sup>+GI</sup> con maíz/choclo/elote</b> 265<br><b>0</b><br><b>Yogur<sup>^</sup> con granola<sup>GI</sup> y tacita de fresas</b> 80/220/90<br>Ensalada con aderezo "ranch" 18/55<br>Fruta 29-127<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120   | <b>18</b> MENÚ DEL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS CAL<br><b>Pavo asado con salsa, acompañado con puré de papas, relleno<sup>GI</sup> y panecillo<sup>GI</sup></b> 305/70<br>Salsa de arándano agrio xx<br>Ensalada con aderezo "ranch" 18/55<br>Sorbete 72<br>Fruta 29-127<br>Ensalada con aderezo "ranch" 18/55<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120 | <b>19</b> CAL<br><b>Pizza individual<sup>GI</sup> de queso o pepperoni<sup>++</sup></b> 320-330<br><b>0</b><br><b>"Hamburguesa" de pollo picante* en pan<sup>GI</sup></b> 341<br>Rodajas de pepino y vegetales surtidos con aderezo "ranch" 20/55<br>Fruta 29-127<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120 |
| <b>22</b> CAL<br><b>Hamburguesa<sup>~</sup> en pan<sup>GI</sup> con papas de corte ondulado</b> 440<br><b>0</b><br><b>Sándwich de queso fundido<sup>^GI</sup> con papas "fritas" al horno</b> 394<br>Papas con corte ondulado 99<br>Tomates uva con aderezo "ranch" 9/55<br>Fruta 29-127<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120   | <b>23</b> CAL<br><b>"Hamburguesa" de pollo<sup>+GI</sup> en pan<sup>GI</sup></b> 341<br><b>0</b><br><b>Panqueques<sup>GI</sup> con yogur y palito de queso<sup>^</sup></b> 370<br>Apio con aderezo "ranch" 3/55<br>Garbanzos tostados 160<br>Fruta 29-127<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120  | <b>24</b> CAL<br><b>Pizza con la orilla rellena<sup>GI</sup> de queso<sup>^</sup> o pepperoni<sup>++</sup></b> 320-365<br><b>0</b><br><b>Pavo a la barbacoa desmenuzado* con tazón de pan de maíz/elote/choclo<sup>GI</sup></b> 360<br>Mini zanahorias y vegetales surtidos con aderezo "ranch" 20-30/55<br>Fruta 29-127<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120 | <b>25</b><br><b>NO HAY CLASES</b>   | <b>26</b><br><b>NO HAY CLASES</b>  |
| <b>29</b> CAL<br><b>Bocaditos de pollo<sup>+GI</sup> con espinacas al queso y panecillo<sup>GI</sup></b> 401/70<br><b>0</b><br><b>Albóndigas de teriyaki<sup>~</sup> con arroz con vegetales<sup>GI</sup> y panecillo<sup>GI</sup></b> 370<br>Mini zanahorias con aderezo "ranch" 30/55<br>Brócoli con aderezo "ranch" 15-55<br>Fruta 29-127<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120 | <b>30</b> CAL<br><b>Barras de tostada francesa<sup>GI</sup> con salchicha*</b> 346<br><b>0</b><br><b>Pan con queso<sup>^GI</sup> con tacita de salsa marinara</b> 303/40<br>Tomates uva con aderezo "ranch" 9/55<br>Garbanzos tostados 160<br>Fruta 29-127<br>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120 |   |   |  |

## INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

**MySchoolBucks.com** es un servicio para que los padres hagan prepagos a la cuenta de comidas de la cafetería de sus hijos usando Internet con 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.

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>.

5377.22.ar · 10.21 · DFNS  
 Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

