

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES OCTUBRE 2021

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES

Maryland's Largest School District

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

OPCIONES A LA CARTA	DESAYUNO	ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
<p>¿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 de la cafetería de su escuela.</p>	<p>L Sándwich de panqueque con salchicha de res con maple^{-GIEI} 235</p> <p>M Yogur y barra de avena^{^GIEI} 220</p> <p>X "Jamón" de pavo⁺ y queso en bollo hawaiano^{GI} 186</p> <p>J Sándwich de salchicha de carne de res en pan de rosca (Bagel)^{-GIEI} 235</p> <p>V Rollos de canela^{^GIEI} 232</p> <p>SERVICIO DIARIO</p> <p>Frutas surtidas/Jugo de frutas 29-127</p> <p>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>	<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: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/</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>

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

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

ALMUERZO

				<p>1 ^{CAL}</p> <p>Pizza con la orilla rellena^{GI} de queso[^] o pepperoni[~] 320-365</p> <p>0</p> <p>Sándwich de filete de pescado rebozado en pan^{^GI} 360</p> <p>Ensalada con aderezo "ranch" 18/55</p> <p>Fruta 29-127</p> <p>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>
--	--	--	--	---

SEMANA DE "MARYLAND BACK TO SCHOOL"

<p>4 ^{CAL}</p> <p>Bocaditos de pollo^{GI} con macarrones con queso y panecillo^{GI} 546</p> <p>0</p> <p>Tazón de carne[~], queso y papas con panecillo^{GI} 465</p> <p>Mini zanahorias con aderezo "ranch" 30/55</p> <p>Brócoli de Maryland con aderezo "ranch" 15/55</p> <p>Fruta 29-127</p> <p>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>	<p>5 ^{CAL}</p> <p>Barras de tostada francesa^{GI} con salchicha⁺ 346</p> <p>0</p> <p>Albóndigas de teriyaki[~] con arroz con vegetales^{GI} y panecillo^{GI} 370</p> <p>Garbanzos tostados 160</p> <p>Tomates uva con aderezo "ranch" 18/55</p> <p>Manzanas enteras de Maryland 77</p> <p>Fruta 29-127</p> <p>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>	<p>6 ^{CAL}</p> <p>Salchicha/perrito caliente⁺ en pan^{GI} con maíz/elote/choclo 317</p> <p>0</p> <p>Hamburguesa vegetal^v en pan^{GI} y papas de corte ondulado 379</p> <p>Papas "fritas" al horno 110</p> <p>Ensalada de espinacas y arándanos rojos secos de Maryland 64</p> <p>Fruta 29-127</p> <p>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>	<p>7 ^{CAL}</p> <p>Muslo de pollo^{GI} con papas sazonadas y panecillo^{GI} 400</p> <p>0</p> <p>Yogur[^] con granola^{GI} y tacita de fresas 80/220/90</p> <p>Ensalada con aderezo "ranch" 18/55</p> <p>Cubitos de melón cantalupo de Maryland 27</p> <p>Fruta 29-127</p> <p>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>	<p>8 ^{CAL}</p> <p>Pizza individual^{GI} de queso o pepperoni[~] 320-330</p> <p>0</p> <p>"Hamburguesa" de pollo picante[~] en pan^{GI} 341</p> <p>Apio con aderezo "ranch" 3/55</p> <p>Vegetales surtidos con aderezo "ranch" 20-25/55</p> <p>Manzanas enteras de Maryland 77</p> <p>Fruta 29-127</p> <p>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>
--	--	---	---	--

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES OCTUBRE 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11 CAL Hamburguesa[~] en pan^{GI} con papas de corte ondulado 440 0 Sándwich de queso fundido^{AGI} con papas "fritas" al horno 394 Mini zanahorias con aderezo "ranch" 30/55 Papas "fritas" al horno 110 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	12 CAL "Hamburguesa" de pollo^{GI} en pan^{GI} 341 0 Panqueques^{GI} con yogur y palito de queso[^] 370 Tomates uva con aderezo "ranch" 9/55 Garbanzos tostados 160 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	13 CAL Espaguetis con albóndigas[~] y panecillo^{GI} 425/70 0 Pavo a la barbacoa desmenuzado+ con tazón de pan de maíz/elote/choclo^{GI} 360 Ensalada con aderezo "ranch" 18/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	14 CAL Taco[~] con maíz/choclo/elote, edamame y chips estilo "cucharita"^{GI} 346 0 Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets)^v con maíz/elote/choclo y panecillo^{GI} 265 Salsa 25 Ensalada con aderezo "ranch" 18/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	15 CAL Pizza con la orilla rellena^{GI} de queso[^] o pepperoni^{+~} 320-365 0 Sándwich de filete de pescado rebozado en pan^{GI} 360 Apio y vegetales surtidos con aderezo "ranch" 23/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120
18 CAL Bocaditos de pollo^{GI} con espinacas al queso y panecillo^{GI} 401/70 0 Albóndigas de teriyaki[~] con arroz con vegetales^{GI} y panecillo^{GI} 370 Mini zanahorias y tomates uva con aderezo "ranch" 44/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	19 CAL Barras de tostada francesa^{GI} con salchicha[^] 346 0 Queso crocante^{AGI} con brócoli 440 Apio con aderezo "ranch" 3/55 Garbanzos tostados 160 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	20 CAL Salchicha/perrito caliente[^] en pan^{GI} con papas "fritas" al horno 422 0 Hamburguesa vegetal^v en pan^{GI} y papas de corte ondulado 379 Papas "fritas" al horno 110 Ensalada con aderezo "ranch" 18/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	21 CAL Taquitos de pollo con tortilla suave^{AGI} con maíz/elote/choclo 205/160 0 Yogur[^] con granola^{GI} y tacita de fresas 80/220/90 Salsa 25 Ensalada con aderezo "ranch" 18/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	22 CAL Pizza individual^{GI} de queso o pepperoni^{+~} 320-330 0 "Hamburguesa" de pollo picante^{+~} en pan^{GI} 341 Rodajas de pepino y vegetales surtidos con aderezo "ranch" 20/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120
25 CAL Hamburguesa[~] en pan^{GI} con papas de corte ondulado 440 0 Sándwich de queso fundido^{AGI} con papas "fritas" al horno 394 Mini zanahorias 30 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	26 CAL "Hamburguesa" de pollo^{GI} en pan^{GI} 341 0 Panqueques^{GI} con yogur y palito de queso[^] 370 Tomates uva con aderezo "ranch" 9/55 Garbanzos tostados 160 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	27 CAL Barritas crujientes rellenas de queso^{AGI} con salsa marinara 336 0 Pavo a la barbacoa desmenuzado+ con tazón de pan de maíz/elote/choclo^{GI} 360 Apio con aderezo "ranch" 15/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	28 CAL Taco[~] con maíz/choclo/elote, edamame y chips estilo "cucharita"^{GI} 346 0 Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets)^v con maíz/elote/choclo y panecillo^{GI} 265 Ensalada con aderezo "ranch" 18/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	29 CAL Pizza con la orilla rellena^{GI} de queso[^] o pepperoni^{+~} 320-365 0 Sándwich de filete de pescado rebozado^{AGI} 360 Ensalada con aderezo "ranch" 18/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120

INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

MySchoolBucks.com es un servicio que, a través del 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](https://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>.

5295.22.ar · 9.21 · DFNS
Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

