

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES OCTUBRE 2021

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES

Maryland's Largest School District

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

PRECIO DE LAS COMIDAS		DESAYUNO		ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
desayuno	diario	L	Sándwich de panqueque con salchicha de res con maple ^{-GIEI}	235	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.
precio regular	\$1.30	M	Yogur y barra de avena ^{^GIEI}	220	
precio reducido	\$.00	X	"Jamón" de pavo ⁺ y queso en bollo hawaiano ^{GI}	186	
almuerzo	diario	J	Sándwich de salchicha de carne de res en pan de rosca (Bagel) ^{-GIEI}	235	
precio regular	\$2.55	V	Rollos de canela ^{^GIEI}	232	
precio reducido	\$.30	SERVICIO DIARIO	Frutas surtidas/Jugo de frutas	29-127	
			Leche descremada o con 1% de grasa	90-120	

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

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>.

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

SEMANA DE "MARYLAND BACK TO SCHOOL"

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

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 ^{GI} 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) 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 ^{GI} 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 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 ^{GI} 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 ^{GI} 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 ^{GI} 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) 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 ^{GI} 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** 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 de la cafetería de su escuela.

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

