

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES OCTUBRE 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 \$.40	L Mini Rosca (Bagel)^ de GI 240 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	<i>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.</i> <i>Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.</i>	La información sobre nutrición, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . <i>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.</i>
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 Día del Plato de la Suerte

ALMUERZO

1 CAL +“Hamburguesa” de Pollo (GI) en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno 440 0 ~Hamburguesa con Queso en Bollo de GI con Papas Rizadas 420 Papas “Fritas” al Horno 110 Tomates Minis 16 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	2 CAL +Perrito Caliente en Bollo de GI con Vegetales Mixtos 362 0 +Pollo al Coco en Salsa Curry con Papas Sazonadas y Panecillo de GI 353 Mini Zanahorias 30 Garbanzos Asados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	3 CAL Palitos de Tostadas Francesas de GI con *Salchichas 346 0 ^Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara 314 Brócoli 15 Rodajas de Pepino 14 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	4 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 5 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	5 CAL Pizza Individual GI de ^Queso o *Pepperoni 320-330 0 +Emparedado de Croqueta de Pollo Picante con Pan GI 341 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
8 CAL +Bocaditos de Pollo (GI) con Espinaca al Queso y “Cucharaditas” de GI 407 0 ~Hamburguesa “del Café” en Panecillo de GI con/ Vegetales Mixtos 288 Mini Zanahorias 30 Tomates Minis 16 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	9 CAL +Mini Tacos de Pollo con Zanahorias y Edamame y Mini Pan Plano 344 0 ^Omelet “Fiesta” de Queso con Papas, Pimientos, Cebolla y Medialuna (Croissant) de GI 466 Garbanzos Asados 160 Salsa 45 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	10 CAL +Muslos de Pollo a la Barbacoa con Papas Sazonadas con Romero y Panecillo de GI 290 0 +“Jamón” de Pollo+ Queso en Medialuna (Croissant) de GI 410 Papas “Fritas” al Horno 110 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	11 CAL ^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar 336 0 +Ensalada Jardinera con Bocaditos de Pollo y “Chips” de Pan Pita de GI 409 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	12 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 Brócoli 15 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES OCTUBRE 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA NACIONAL DEL ALMUERZO ESCOLAR				
15 CAL Macarrones con Queso, Bocaditos de Pollo (GI)+ y Panecillo de GI 399 0 +Perrito Caliente en Bollo de GI con Vegetales Mixtos 362 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	16 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 Asados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	17 CAL +“Hamburguesa” de Pollo (GI) en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno 440 0 ~Bistec Philly con Queso y con Papas Sazonadas con Pan GI para Perrito Caliente 567 Papas “Fritas” al Horno 110 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	18 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	19 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 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
22 CAL +Bocaditos de Pollo (GI) con Espinaca al Queso y “Cucharaditas” de GI 407 0 Enchiladas (GI) de Carne~ con Queso y Salsa Roja 343 Mini Zanahorias 30 Salsa 45 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	23 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 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	24 CAL +Pavo Asado y Salsa, con Puré de Papas y Panecillo de GI 363 0 ~Espagueti (GI) con Albóndigas y Palitos de Pan de GI 385 Ensalada de Espinaca con Arándanos Rojos Secos 120 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	25 CAL ^Emparedado Tostado GI de Queso Derretido con Papas “Fritas” al Horno 394 0 +Ensalada Mediterránea con Bocaditos de Pollo, “Chips” de Pan Pita (GI) y Garbanzos Asados 521 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	26 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 Garbanzos Asados 160 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
29 CAL +“Hamburguesa” de Pollo (GI) en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno 440 0 ~Hamburguesa con Queso en Bollo de GI con Papas Rizadas 420 Papas “Fritas” al Horno 110 Tomates Minis 16 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	30 CAL +Perrito Caliente en Bollo de GI con Vegetales Mixtos 362 0 +Pollo al Coco en Salsa Curry con Papas Sazonadas y Panecillo de GI 353 Mini Zanahorias 30 Garbanzos Asados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	31 PLATO DE LA SUERTE CAL Palitos de Tostadas Francesas de GI con *Salchichas 346 0 ^Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara 314 Rodajas de Pepino 14 Brócoli 15 Sorbete de 100% Fruta 70 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.	 <p>5366.19.ar · 9.18 · DFNS Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.</p> 
INFORMACIÓN PARA LOS PADRES			OPCIONES A LA CARTA	
<p>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.</p>			<p>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.</p>	
			<p><i>¿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.</i></p>	