

“GRAB + GO” (COMIDAS PARA LLEVAR)—MARZO 2021

| LUNES 3/1/21 | | MARTES 3/2/21 + 3/3/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS MIÉRCOLES | | JUEVES 3/3/21 | | VIERNES 3/5/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS | |
|---|--|--|---|--|--|---|--|
| CAL | | CAL | | CAL | | CAL | |
| DESAYUNO | | | | | | | |
| Panecillo de canela^{^GI} 232 | Cheerios™ de Multigranos^{^GI} 100 | Rosca “bagel”^{GI} con queso crema[^] 130/70 | Barra de frambuesas^{^GI} 231 | Chex™ de arándanos^{^GI} 240 | Arrollado de huevo y queso^{^GI EI} 180 | Panqueques^{^GI} 210-220 | |
| Jugo de naranja 60 Leche 90-120 | Jugo de naranja 60 Leche 90-120 | Jugo de naranja 60 Leche 90-120 | Jugo de naranja 60 Leche 90-120 | Jugo de naranja 60 Leche 90-120 | Jugo de naranja 60 Leche 90-120 | Jugo de naranja 60 Leche 90-120 | |
| ALMUERZO | | | | | | | |
| Pizza de queso o amantes de las carnes^{~*GI} 236/349 | Carnitas de pavita* con maíz/choclo/elote y chips estilo “cucharita”^{GI} 310 | Bocaditos de pollo^{^GI} con espinacas al queso 401 | Pollo a la tailandesa con chile dulce* con arroz integral y vegetales^{GI} 301 | Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea^{pGI} 631 | Perrito caliente/pancho* en bollo^{GI} con frijoles rancheros 302 | Pasta “Cavatappi” (espirales) con queso^{GI^} 428 | |
| Mini zanahorias 35 Tacita de puré de manzana 50 Leche 90-120 | Pasas de arándano (Craisins™) 110 Leche 90-120 | Fruta fresca 30-96 Leche 90-120 | Brócoli con aderezo “ranch” 3/55 Ensalada de frutas 68 Leche 90-120 | 0 Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido ^{GI} 330 Apio con aderezo “ranch” 3/55 Fruta fresca 30-96 Leche 90-120 | 0 selección del encargado de la cafetería Frutas secas mixtas 120 Leche 90-120 | 0 selección del encargado de la cafetería Tacita de salsa marinara 45 Sorbete de fruta 77 Leche 90-120 | |
| CENA | | | | | | | |
| Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea^{pGI} 631 | Barritas trenzadas de arándano^{^GI} 380 | Yogur[^] con granola^{GI} 180/220 | Tacitas de hummus[^] con galletas de queso^{GI} 320 | | | | |
| 0 Emparedado tostado de queso derretido^{^GI EI} 280 | Barritas de queso y “pretzel”^{^GI EI} 118/140 | Jugo de vegetales 40 Copa de fresas/frutillas 90 Leche 90-120 | Apio con aderezo “ranch” 3/55 Tacita de puré de manzana 50 Leche 90-120 | | | | |
| Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido^{GI} 330 | Mini zanahorias 35 Fruta fresca 30-96 Leche 90-120 | | | | | | |
| Jugo de vegetales 40 Frutas secas mixtas 120 Leche 90-120 | | | | | | | |
| MERIENDA | | | | | | | |
| Kit de merienda^{GI} 200 | Kit de merienda^{GI} 200 | Tazón de cereales^{GI} 100 | Galletas Graham^{GI} 120 | | | | |
| | | Leche 90-120 | Leche 90-120 | | | | |

Proceso en línea para solicitar recursos de asistencia alimentaria disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Los residentes que busquen información sobre recursos de asistencia alimentaria pueden ahora solicitar ayuda completando un simple formulario en línea. Disponible en siete idiomas (inglés, español, amárico, coreano, chino, francés y vietnamita), el formulario es revisado por un especialista de recursos capacitado, y los residentes reciben una llamada telefónica de retorno dentro de un día hábil. El especialista determinará las necesidades alimentarias individuales del residente y le ayudará a localizar asistencia alimentaria en su comunidad. No se necesita información de identificación personal para obtener ayuda. Hay información disponible sobre centros de distribución de alimentos gratuitos, entrega de comidas y comestibles gratuitos, cupones de alimentos (SNAP), proveedores locales de asistencia alimentaria y otros recursos en el Condado de Montgomery. Los residentes también pueden llamar al 311 y preguntar por el Centro de Llamadas de Acceso a Alimentos para obtener ayuda con sus necesidades alimentarias.

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías El Envase individual
^ Sin carne p Maní/Cacahuete * Cerdo/Puerco + Ave v Vegetariano GI Grano Integral

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas):

Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete^{pv} y rosca “bagel”^{GI} · hummus 0 barritas de queso ^ · “pretzel” blando^{GI} · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

“GRAB + GO” (COMIDAS PARA LLEVAR)—MARZO 2021

| LUNES 3/8/21 | | MARTES 3/9/21 + 3/10/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS MIÉRCOLES | | JUEVES 3/11/21 | | VIERNES 3/12/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS | |
|---|--|---|---|---|--|--|--|
| CAL | | CAL | | CAL | | CAL | |
| DESAYUNO | | | | | | | |
| Panecillo de canela^{^GI} 232 | Cheerios™ de Multigranos^{^GI} 100 | Rosca “bagel”^{GI} con queso crema[^] 130/70 | Barra de frambuesas^{^GI} 231 | Chex™ de arándanos^{^GI} 240 | Salchicha de res~ y rosca “mini bagel” de queso^{GI EI} 235 | Panqueques^{^GI} 210-220 | |
| Jugo de naranja 60 | Jugo de naranja 60 | Jugo de naranja 60 | Jugo de naranja 60 | Jugo de naranja 60 | Jugo de naranja 60 | Jugo de naranja 60 | |
| Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | |
| ALMUERZO | | | | | | | |
| Pizza de queso o amantes de las carnes^{^~*GI} 236/349 | Muslo de Pollo^{+GI} con papas sazonadas y grisines/ palitos de pan^{GI} 330/70 | Emparedado tostado de queso derretido^{^GI EI} 280 | Pollo a la naranja estilo mandarín+ con arroz y vegetales^{GI} 290 | Queso crocante^{^GI} con brócoli 440 | Emparedado de pavita+ y queso^{GI EI} 236-270 | Taco~ con tazón de maíz/ choclo/elote y chips estilo “cucharita”^{GI} 279 | |
| Mini zanahorias 35 | Fruta fresca 30-96 | Tomates uva con aderezo “ranch” 3/55 | Apio con aderezo “ranch” 3/55 | Tacita de salsa marinara 45 | 0 selección del encargado de la cafetería | 0 selección del encargado de la cafetería | |
| Tacita de puré de manzana 50 | Leche 90-120 | Copa de fresas/frutillas 90 | Sorbete de fruta 77 | Mini zanahorias 35 | Tacita de salsa 25 | Ensalada de frutas 68 | |
| Leche 90-120 | | Leche 90-120 | Leche 90-120 | Fruta fresca 30-96 | Pasas de arándano (Craisins™) 110 | Leche 90-120 | |
| CENA | | | | | | | |
| Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea^{GI} 631 | Salchicha de res~ y rosca “mini bagel” de queso^{GI EI} 235 | Emparedado de “jamón” de pavita+ y queso^{GI EI} 227-280 | Emparedado de pavita+ y queso^{GI EI} 236-270 | | | | |
| 0 Emparedado tostado de queso derretido^{^GI EI} 280 | Mini zanahorias 35 | Garbanzos tostados 160 | Tomates uva con aderezo “ranch” 3/55 | | | | |
| Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido^{GI} 330 | Tacita de puré de manzana 50 | Fruta fresca 30-96 | Frutas secas mixtas 120 | | | | |
| Jugo de vegetales 40 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | | | | |
| Pasas de arándano (Craisins™) 110 | | | | | | | |
| Leche 90-120 | | | | | | | |
| MERIENDA | | | | | | | |
| Kit de merienda^{GI} 200 | Kit de merienda^{GI} 200 | Tazón de cereales^{GI} 100 | Galletas Graham^{GI} 120 | | | | |
| | | Leche 90-120 | Leche 90-120 | | | | |

Proceso en línea para solicitar recursos de asistencia alimentaria disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Los residentes que busquen información sobre recursos de asistencia alimentaria pueden ahora solicitar ayuda completando un simple formulario en línea. Disponible en siete idiomas (inglés, español, amárico, coreano, chino, francés y vietnamita), el formulario es revisado por un especialista de recursos capacitado, y los residentes reciben una llamada telefónica de retorno dentro de un día hábil. El especialista determinará las necesidades alimentarias individuales del residente y le ayudará a localizar asistencia alimentaria en su comunidad. No se necesita información de identificación personal para obtener ayuda. Hay información disponible sobre centros de distribución de alimentos gratuitos, entrega de comidas y comestibles gratuitos, cupones de alimentos (SNAP), proveedores locales de asistencia alimentaria y otros recursos en el Condado de Montgomery. Los residentes también pueden llamar al 311 y preguntar por el Centro de Llamadas de Acceso a Alimentos para obtener ayuda con sus necesidades alimentarias.

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías El Envase individual
^ Sin carne p Maní/Cacahuete * Cerdo/Puerco + Ave v Vegetariano GI Grano Integral

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas):

Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete^{pv} y rosca “bagel”^{GI} · hummus O barritas de queso ^ · “pretzel” blando^{GI} · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

“GRAB + GO” (COMIDAS PARA LLEVAR)—MARZO 2021

| LUNES 3/15/21 | | MARTES 3/16/21 + 3/17/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS MIÉRCOLES | | JUEVES 3/18/21 | | VIERNES 3/19/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS | |
|---|--|--|---|---|--|--|--|
| CAL | | CAL | | CAL | | CAL | |
| DESAYUNO | | | | | | | |
| Panecillo de canela^{^GI} 232 | Cheerios™ de Multigranos^{^GI} 100 | Rosca “bagel”^{GI} con queso crema[^] 130/70 | Barra de frambuesas^{^GI} 231 | Chex de arándanos^{^GI} 240 | Arrollado de huevo y queso^{^GI EI} 180 | Panqueques^{^GI} 210-220 | |
| Jugo de naranja 60 | Jugo de naranja 60 | Jugo de naranja 60 | Jugo de naranja 60 | Jugo de naranja 60 | Jugo de naranja 60 | Jugo de naranja 60 | |
| Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | |
| ALMUERZO | | | | | | | |
| Pizza de queso o amantes de las carnes^{^~GI} 236/349 | Queso con pollo estilo búfalo⁺ con papas sazonadas, pimientos/morrones y cebolla y chips estilo “cucharita”^{GI} 440 | Submarino de albóndigas^{~GI} con judías verdes/chauchas 272 | Bocaditos de pollo^{^GI} con espinacas al queso 401 | Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea^{pGI} 631 | Hamburguesa[~] en bollo^{GI} con papas “fritas” al horno 429 | Pasta “Cavatappi” (espirales) con queso^{GI^} 428 | |
| Mini zanahorias 35 | Tacita de salsa 25 | Tacita de salsa marinara 45 | Frutas secas mixtas 68 | 0 Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido^{GI} 330 | 0 selección del encargado de la cafetería | 0 selección del encargado de la cafetería | |
| Tacita de puré de manzana 50 | Fruta fresca 30-96 | Ensalada de frutas 68 | Leche 90-120 | Apio con aderezo “ranch” 3/55 | Sorbete de fruta 77 | Tacita de salsa marinara 45 | |
| Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | | Fruta fresca 30-96 | Leche 90-120 | Pasas de arándano (Craisins™) 110 | |
| | | | | Leche 90-120 | | Leche 90-120 | |
| CENA | | | | | | | |
| Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea^{pGI} 631 | Yogur[^] con granola^{GI} 180/220 | Emparedado de “jamón” de pavita⁺ y queso^{GI EI} 227-280 | Tacitas de hummus[^] con galletas de queso^{GI} 320 | | | | |
| 0 Emparedado tostado de queso derretido^{^GI EI} 280 | Garbanzos tostados 160 | Tomates uva con aderezo “ranch” 3/55 | Mini zanahorias 35 | | | | |
| Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido^{GI} 330 | Copa de fresas/frutillas 90 | Fruta fresca 30-96 | Tacita de puré de manzana 50 | | | | |
| Jugo de vegetales 40 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | | | | |
| Frutas secas mixtas 120 | | | | | | | |
| Leche 90-120 | | | | | | | |
| MERIENDA | | | | | | | |
| Kit de merienda^{GI} 200 | Kit de merienda^{GI} 200 | Tazón de cereales^{GI} 100 | Galletas Graham^{GI} 120 | | | | |
| | | Leche 90-120 | Leche 90-120 | | | | |

Proceso en línea para solicitar recursos de asistencia alimentaria disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Los residentes que busquen información sobre recursos de asistencia alimentaria pueden ahora solicitar ayuda completando un simple formulario en línea. Disponible en siete idiomas (inglés, español, amárico, coreano, chino, francés y vietnamita), el formulario es revisado por un especialista de recursos capacitado, y los residentes reciben una llamada telefónica de retorno dentro de un día hábil. El especialista determinará las necesidades alimentarias individuales del residente y le ayudará a localizar asistencia alimentaria en su comunidad. No se necesita información de identificación personal para obtener ayuda. Hay información disponible sobre centros de distribución de alimentos gratuitos, entrega de comidas y comestibles gratuitos, cupones de alimentos (SNAP), proveedores locales de asistencia alimentaria y otros recursos en el Condado de Montgomery. Los residentes también pueden llamar al 311 y preguntar por el Centro de Llamadas de Acceso a Alimentos para obtener ayuda con sus necesidades alimentarias.

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías El Envase individual
[^] Sin carne ^p Maní/Cacahuete ^{*} Cerdo/Puerco ⁺ Ave ^v Vegetariano ^{GI} Grano Integral

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas):

Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete^{pv} y rosca “bagel”^{GI} · hummus ⁰ barritas de queso [^] · “pretzel” blando^{GI} · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

“GRAB + GO” (COMIDAS PARA LLEVAR)—MARZO 2021

| LUNES 3/22/21 | | MARTES 3/23/21 + 3/24/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS MIÉRCOLES | | JUEVES 3/25/21 | | VIERNES 3/26/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS | |
|---|---|--|--|---|---|--|--|
| CAL | | CAL | | CAL | | CAL | |
| DESAYUNO | | | | | | | |
| Panecillo de canela^{^GI} 232 | Cheerios™ de Multigranos^{^GI} 100 | Rosca “bagel”^{GI} con queso crema[^] 130/70 | Barra de frambuesas^{^GI} 231 | Chex™ de arándanos^{^GI} 240 | Salchicha de res[~] y rosca “mini bagel” de queso^{GI EI} 235 | Panqueques^{^GI} 210-220 | |
| Jugo de naranja 60 | Jugo de naranja 60 | Jugo de naranja 60 | Jugo de naranja 60 | Jugo de naranja 60 | Jugo de naranja 60 | Jugo de naranja 60 | |
| Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | |
| ALMUERZO | | | | | | | |
| Pizza de queso o amantes de las carnes^{^~*GI} 236/349 | Perrito caliente/pancho⁺ en bollo^{GI} con frijoles rancheros 302 | Emparedado tostado de queso derretido^{^GI EI} 280 | Pollo a la naranja estilo mandarín⁺ con arroz y vegetales^{GI} 290 | Queso crocante^{^GI} con brócoli 440 | Emparedado de pavita⁺ y queso^{GI EI} 236-270 | Taco[~] con tazón de maíz/choclo/elote y chips estilo “cucharita”^{GI} 279 | |
| Mini zanahorias 35 | Fruta fresca 30-96 | Tacita de salsa 25 | Brócoli con aderezo “ranch” 8/55 | Tomates uva con aderezo “ranch” 8/55 | 0 selección del encargado de la cafetería | 0 selección del encargado de la cafetería | |
| Tacita de puré de manzana 50 | Leche 90-120 | Ensalada de frutas 68 | Copa de fresas/frutillas 90 | Fruta fresca 30-96 | Tacita de salsa marinara 45 | Garbanzos tostados 160 | |
| Leche 90-120 | | Leche 90-120 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | Frutas secas mixtas 120 | Sorbete de fruta 77 | |
| | | | | | Leche 90-120 | Leche 90-120 | |
| CENA | | | | | | | |
| Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea^{GI} 631 | Yogur[^] con granola^{GI} 180/220 | Emparedado de pavita⁺ y queso^{GI EI} 236-270 | Barritas[^] de queso y “pretzel”^{GI} 259 | | | | |
| 0 | Garbanzos tostados 160 | Mini zanahorias 35 | Jugo de vegetales 40 | | | | |
| Emparedado tostado de queso derretido^{^GI EI} 280 | Jugo de vegetales 40 | Fruta fresca 30-96 | Tacita de puré de manzana 50 | | | | |
| Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido^{GI} 330 | Copa de fresas/frutillas 90 | Leche 90-120 | Leche 90-120 | | | | |
| Jugo de vegetales 40 | Leche 90-120 | | | | | | |
| Pasas de arándano (Craisins™) 110 | | | | | | | |
| Leche 90-120 | | | | | | | |
| MERIENDA | | | | | | | |
| Kit de merienda^{GI} 200 | Kit de merienda^{GI} 200 | Tazón de cereales^{GI} 100 | Galletas Graham^{GI} 120 | | | | |
| | | Leche 90-120 | Leche 90-120 | | | | |

Proceso en línea para solicitar recursos de asistencia alimentaria disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Los residentes que busquen información sobre recursos de asistencia alimentaria pueden ahora solicitar ayuda completando un simple formulario en línea. Disponible en siete idiomas (inglés, español, amárico, coreano, chino, francés y vietnamita), el formulario es revisado por un especialista de recursos capacitado, y los residentes reciben una llamada telefónica de retorno dentro de un día hábil. El especialista determinará las necesidades alimentarias individuales del residente y le ayudará a localizar asistencia alimentaria en su comunidad. No se necesita información de identificación personal para obtener ayuda. Hay información disponible sobre centros de distribución de alimentos gratuitos, entrega de comidas y comestibles gratuitos, cupones de alimentos (SNAP), proveedores locales de asistencia alimentaria y otros recursos en el Condado de Montgomery. Los residentes también pueden llamar al 311 y preguntar por el Centro de Llamadas de Acceso a Alimentos para obtener ayuda con sus necesidades alimentarias.

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías El Envase individual
[^] Sin carne ^p Maní/Cacahuete * Cerdo/Puerco + Ave ^v Vegetariano ^{GI} Grano Integral

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas):

Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete^{pv} y rosca “bagel”^{GI} · hummus ⁰ barritas de queso [^] · “pretzel” blando^{GI} · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.