

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—FEBRERO 2019

PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO		ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
desayuno todos los días	L	Emparedado de GI con Salchicha de Carne de Res en Pan de Rosca (Bagel~) 235	<p>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.</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/foodserv/menus/cafemenus.aspx.</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>
Precio Regular \$1.30	M	Panqueques^ de GI 220		
Precio Reducido \$.00	M	Rosca "Bagel" de GI con Queso Crema o Jalea^ 130-236		
almuerzo todos los días	J	Emparedado de GI de Desayuno 120-285		
Precio Regular \$2.55	V	Panecillo^ de GI con Canela 240		
Precio Reducido \$.40	SERVICIO DIARIO			
		Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90		
		Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120		

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

ALMUERZO



1 CAL
Pizza Individual GI de ^Queso o +-Pepperoni 320-330
0
+🌶Emparedado de Hamburguesa 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

4 CAL
+Bocaditos de Pollo (GI) con Espinaca al Queso y "Cucharaditas" de GI 407
0
~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral con Vegetales y Bollo de GI 435
 Mini Zanahorias 30
 Tomates Minis 16
 Frutas Surtidas 60-90
 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120

5 CAL
+Patitas de Pollo a la Barbacoa con Papas Sazonadas con Romero y Palitos de Pan/Grisines GI 387
0
^Bocaditos Vegetarianos (Chik Nuggets) con Papas Sazonadas y Palitos de Pan/Grisines 430
 Papas "Fritas" al Horno 110
 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

6 CAL
~Hamburguesa "del Café" en Pan de GI con Maíz/Elote/Choclo 290
0
+Pollo Mezquite con Queso en Medialuna (Croissant) de GI 410
 vSopa de Chili 179
 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92
 Frutas Surtidas 60-90
 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120

7 CAL
^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar 336
0
vEnsalada Mediterránea con Humus, "Chips" de Pan Pita (GI) y Garbanzos Tostados 521
 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92
 Garbanzos Tostados 160
 Frutas Surtidas 60-90
 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120

8 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—FEBRERO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11 CAL +Perrito Caliente en Bollo de GI y macarrones con queso 535 0 ^Omelet “Fiesta” de Queso con Papas, Pimientos, Cebolla y Medialuna (Croissant) de GI 466 Salsa 45 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	12 CAL ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 0 ~Bistec Philly con Queso en Pan GI para Perrito Caliente/Pancho, acompañado con Papas Sazonadas 567 Mini Zanahorias 30 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	13 CAL ^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas “Fritas” al Horno 394 0 ~Hamburguesa con Mucho Queso en Bollo de GI con Papas “Fritas” al Horno 420 Papas “Fritas” al Horno 110 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	14 CAL +Bocaditos de Pollo GI con Pan de Arándanos 412 0 ^Arándano Azul con Yogur de Vainilla Bajo en Grasa y Granola de GI 440 +Sopa de Pollo con Cereales Antiguos 153 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	15 CAL Pizza Individual GI de ^Queso o +~Pepperoni 320-330 0 +^Emparedado de Hamburguesa 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
18 NO HAY CLASES	19 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	20 CAL +Pavo Asado y Salsa, con Puré de Papas y Panecillo de GI 363 0 ^Enchiladas de Queso Vegetarianas 357 Salsa 45 Mini Zanahorias 30 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	21 CAL ~Espaguete (GI) con Albóndigas y Palitos de Pan de GI 385 0 vEnsalada Mediterránea con Humus, “Chips” de Pan Pita (GI) y Garbanzos Tostados 521 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	22 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 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
25 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	26 CAL +Perrito Caliente en Bollo de GI con Vegetales Mixtos 362 0 +Pollo en Salsa Curry con Coco, acompañado de Arroz Integral y Panecillo de GI 338 Mini Zanahorias 30 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	27 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 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	28 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 vSopa de Calabaza 194 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 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.

5728.19.ar · 1.19 · DFNS
 Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.



INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

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](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.

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/a de la cafetería de su escuela.