

# MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—MARZO 2019



DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS



PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO	ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN	
<b>desayuno todos los días</b> <b>Precio Regular \$1.30</b> <b>Precio Reducido \$.00</b>  <b>almuerzo todos los días</b> <b>Precio Regular \$2.55</b> <b>Precio Reducido \$.40</b>	<b>L</b> Emparedado (GI) de Salchicha de Carne de Res en Pan de Rosca~ (Bagel) <b>235</b> <b>M</b> Panqueques^ de GI <b>220</b> <b>M</b> Rosca “Bagel” de GI con Queso Crema o Jalea^ <b>130-236</b> <b>J</b> Emparedado de GI de Desayuno <b>120-285</b> <b>V</b> Panecillo^ de GI con Canela <b>240</b>  <b>SERVICIO DIARIO</b> Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	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.  Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.	La información sobre nutrición, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/</a>  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.	
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

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>.



<b>1</b>	CAL
Pizza Individual GI de ^Queso o +~Pepperoni	<b>320-330</b>
<b>0</b>	
+~Emparedado de Hamburguesa de Pollo Picante con Pan (GI)	<b>341</b>
Ensalada con Aderezo “Ranch”	92
Frutas Surtidas	60-90
Leche Descremada o con 1% de Grasa	80-120

## SEMANA NACIONAL DEL DESAYUNO ESCOLAR

<b>4</b>	CAL	<b>5</b>	CAL	<b>6</b>	ESCUCHA EL CRUIR DE MARYLAND	CAL	<b>7</b>	CAL	<b>8</b>	CAL
+Bocaditos de Pollo (GI) con Espinaca al Queso y “Cucharaditas” de GI	<b>407</b>	+Patitas de Pollo (GI) con Papas Sazonadas con Romero y Palitos de Pan/Grisines (GI)	<b>390</b>	Emparedado (GI) de Pescado Rebozado con Papa Crocante y Papas “Fritas” al Horno	<b>470</b>	^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar	<b>336</b>	Pizza con Masa Rellena (GI) de ^Queso o de +~Pepperoni	<b>320-330</b>	
<b>0</b>		<b>0</b>		<b>0</b>		<b>0</b>		<b>0</b>		
~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral con Vegetales y Bollo de GI	<b>435</b>	^Bocaditos Vegetarianos (Chik Nuggets) con Papas Sazonadas y Palitos de Pan/Grisines (GI)	<b>430</b>	+“Jamón” de Pollo y Queso en Medialuna (Croissant) de GI	<b>410</b>	vEnsalada Mediterránea con Humus o (Palito de Queso), “Chips” de Pan Pita (GI) y Garbanzos Tostados	<b>458 (407)</b>	~Hamburguesa “del Café” en Pan de GI con Maíz/Elote/Choclo	<b>290</b>	
Mini Zanahorias	30	Papas “Fritas” al Horno	110	^Sopa de Chili	179	Ensalada con Aderezo “Ranch”	92	Brócoli	15	
Tomates Minis	16	Palitos de Apio	3	Ensalada con Aderezo “Ranch”	92	Garbanzos Tostados	160	Vegetales Frescos Surtidos	20-25	
Frutas Surtidas	60-90	Porción Individual de Mantequilla de Maní/Cacahuete	200	Frutas Surtidas	60-90	Frutas Surtidas	60-90	Frutas Surtidas	60-90	
Leche Descremada o con 1% de Grasa	80-120	Frutas Surtidas	60-90	Leche Descremada o con 1% de Grasa	80-120	Leche Descremada o con 1% de Grasa	80-120	Leche Descremada o con 1% de Grasa	80-120	

# MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—MARZO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>11</b> CAL +Perrito Caliente/Pancho en Pan GI con Macarrones con Queso y Bollo de GI 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	<b>12</b> CAL ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 0 ~Hamburguesa “del Café” en Bollo de GI con Papas Sazonadas con Romero 418 Mini Zanahorias 30 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>13</b> CAL ^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas “Fritas” al Horno 394 0 ~Bistec Philly con Queso en Pan GI para Perrito Caliente/Pancho, acompañado con Papas Sazonadas 567 Papas “Fritas” al Horno 110 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>14</b> CAL ~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con Chips Estilo “Cucharita” (GI) 346 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	<b>15</b> 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
<b>18</b> CAL +Bocaditos de Pollo (GI) con Vegetales Mixtos y Panecillo de GI 286 0 ^Enchiladas Vegetarianas de Queso 357 Mini Zanahorias 30 Salsa 45 Perlas de Fruta 40 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>19</b> CAL +Mini Tacos de Pollo con Papas Sazonadas y Mini Pan Plano 344 0 ^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas “Fritas” al Horno 394 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	<b>20</b> CAL +Pavo Asado y Salsa, con Puré de Papas y Panecillo de GI 363 0 ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Sopa de Brócoli y Queso 205 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>21</b> CAL +Bocaditos de Pollo GI con Pan de Arándanos 412 0 vEnsalada Mediterránea con Humus o (Palito de Queso), “Chips” de Pan Pita (GI) y Garbanzos Tostados 458 (407) Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>22</b> CAL Pizza con Masa Rellena (GI) de ^Queso o +-Pepperoni 320-330 0 ^Emparedado (GI) de Pescado Rebozado con Papa Crocante y Papas “Fritas” al Horno 470 Garbanzos Tostados 160 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
<b>25</b> CAL +“Hamburguesa” de Pollo (GI) en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno 440 0 ^Pan Trenzado de Arándano Azul y Queso 380 Mini Zanahorias 30 Papas “Fritas” al Horno 110 Tomates Minis 16 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>26</b> 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 Garbanzos Tostados 160 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>27</b> CAL Palitos de Tostada Francesa (GI) con Huevos Revueltos 260 0 Pavo a la Barbacoa Desmenuzado con Tazón de Pan de Maíz/Elote/Choclo 360 Rodajas de Pepino 14 Brócoli 15 Frutas Surtidas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>28</b> CAL ~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con Chips Estilo “Cucharita” (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	<b>29</b> 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

## 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](http://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](http://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.

5821.19.ar · 2.19 · DFNS  
Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

