

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

ABRIL 2024

PRODUCTOS DE DESAYUNO QUE SE OFRECEN TODOS LOS DÍAS

	CAL CARBOS			CAL CARBOS			CAL CARBOS			CAL CARBOS			CAL CARBOS	
Waffle belga c/ miel de maple	200	35	Mini panqueques c/ miel de maple	210	35	Sándwich de pollo en biscuit de GI	250	31	Sándwich de desayuno de jamón de pavo+ & queso	270	30	Rollo de canela <i>hecho en Maryland</i>	232	38
Jugo de manzana	120	31	Jugo de naranja	120	3	Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14

ALMUERZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04/01	04/02	04/03	04/04	04/05

FERIADO

	Taco en bolsa de pollo c/ maíz & chips de maíz para tacos en bolsa 0	206 240	23 24	Barritas de tostadas francesas c/ salchicha* & miel de maple 0	462 240	22 62	Nuggets de pollo de GI c/ papas sazonadas & panecillo 0	380 80	41 15	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330	31
	Hamburguesa vegetal ^v c/ papas onduladas	379	50	"Pollo" parmesano^ c/ pasta penne & panecillo	413 80	59 15	Sándwich de queso fundido de GI^	280	31	Chili de tres frijoles c/ maíz ^v & tostaditas	167 110	33 19
	Papas onduladas	99	15	Tomates uva c/ aderezo "ranch"	18/55	4/3	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano	64	12	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano	64	12
	Garbanzos asados	180	27	Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3	c/ aderezo	136	13	c/ aderezo	136	13
	Salsa	45	8				Tacita de hummus	110	18	Tacita de hummus	110	18

04/08	04/09	04/10	04/11	04/12
-------	-------	-------	-------	-------

Hamburguesa~ en bollo c/ papas fritas al horno 0	415	45	Bocaditos de pollo & salsa naranja c/ arroz con vegetales de GI 0	453	58	Taco de carne crujiente~ c/ maíz, edamame & tostaditas Salsa 0	184 110 45	23 19 8	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330	31
Sándwich de pollo desmenuzado a la barbacoa c/ maíz 0	372	59	Panqueques & miel de maple c/ yogur^ & barritas de queso^	210/240 180/59	36/62 15/1	Sándwich de queso fundido de GI	280	31	Sándwich de queso & pollo estilo Buffalo rebanado en medialuna	314	31
Parfait de fruta & yogur^ c/ granola de GI	220 218	47 47	Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	4/55	1/3	Ensalada c/ aderezo "ranch"	20/55	4/3	Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3
Papas onduladas	99	15	Garbanzos asados	180	27						
Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3									

NO HAY CLASES

04/15	04/16	04/17	04/18	04/19
-------	-------	-------	-------	-------

Taco en bolsa de pollo c/ maíz & chips de maíz para tacos en bolsa 0	206 240	23 24	Nuggets de "pollo" ^v c/ espinacas con queso & panecillo 0	386 80	34 15	Sándwich de carne a la barbacoa c/ maíz & ejotes/habichuelas 0	375	46	Nuggets de pollo de GI c/ pan de arándano azul 0	482	46	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330	31
Salchicha de pavo & bocaditos de huevo con queso c/ papas & waffle belga de GI 0	379 240	30 34	Empanada de enchilada de pollo IW	300	36	Lasaña de queso & marinara c/ panecillo	259 80	47 15	Sándwich de queso fundido de GI^	280	31	Hamburguesa vegetal ^v c/ papas onduladas	379	50
Yogur & granola	180/220	38/47	Tomates uva c/ aderezo "ranch"	18/55	4/3	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano	64	12	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano	64	12	Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3
Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3	Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	4/55	1/3	c/ aderezo	136	13	c/ aderezo	136	13			
Papas onduladas	99	15				Tacita de hummus	110	18	Tacita de hummus	110	18			

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

División de Servicios de Alimentos y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery | Traducido por LASU

ALMUERZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
04/22	04/23	04/24	04/25	04/26				
NO HAY CLASES	Hamburguesa~ en bollo c/ papas fritas al horno 0	415 45	Bocaditos de pollo & salsa naranja c/ arroz con vegetales de GI 0	453 58	Taco de carne crujiente~ c/ maíz, edamame & tostaditas Salsa 0	184 23 110 19 45 8	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330 31
	Nuggets de "pollo" c/ papas onduladas & panecillo 0	356 38	Panqueques & miel de maple c/ yogur^ & barras de queso^	210/240 36/62 180/59 15/1	Pavo & salsa c/ camote/batatas, ejotes/habichuelas & panecillo 0	221 21 80 15	Sándwich de jamón de pavo+ & queso en medialuna	348 32
	Papas onduladas	99 15	Tomates uva c/ aderezo "ranch"	18/55 4/3	Parfait de fruta & yogur^ c/ granola de GI	220 47 218 47	Ensalada c/ aderezo "ranch"	20/55 4/3
	Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55 8/3	Garbanzos asados	180 27	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55 4/3		

04/29	04/30	05/01	05/02	05/03					
Pavo & salsa c/ camote/batatas, maíz, ejotes/habichuelas & panecillo 0	229 23	Taco en bolsa de pollo c/ maíz & chips de maíz para tacos en bolsa 0	206 23	Barritas de tostadas francesas c/ salchicha* & miel de maple 0	462 22	Nuggets de pollo de GI c/ espinaca con queso & panecillo 0	379 25	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330 31
Sándwich de queso fundido de GI^	280 31	Hamburguesa vegetal c/ papas onduladas	379 50	"Pollo" parmesano^ c/ pasta penne & panecillo	413 59 80 15	Chili de tres frijoles c/ maíz^ & tostaditas	167 33 110 19	Sándwich de pavo & queso en medialuna	331 31
Tomates uva c/ aderezo "ranch"	18/55 4/3	Papas onduladas	99 15	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	64 12 136 13	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	64 12 136 13	Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55 3/3
Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55 8/3	Salsa Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	45 8 4/55 1/3	Tacita de hummus	110 18	Tacita de hummus	110 18	Sorbete de fruta	77 20

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20–127; Carbos 7–33 Leche: Calorías 90–120; Carbos 12–20

Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave ^Vegano

Precios de las comidas pagadas: Desayuno \$1.30 Almuerzo \$2.55

Todas las comidas son gratis para los estudiantes que califican para comidas gratis o a precio reducido.

A los estudiantes elegibles para comidas a precio reducido no se les cobrará.



Opciones veganas/vegetarianas adicionales incluyen:

Sándwich de mantequilla de maní & jalea, sándwich de queso fundido, waffle & yogur, hummus & parfait de frutas & yogur. Por favor avísele a su administrador(a) de la cafetería si le interesa ordenar alguna de estas opciones.

Cantidades estándares de calorías/carbos para los panes/granos (calorías/gramos)
 Panecillo: 80 / 15 Bollo para hamburguesa: 140 / 27 Bollo para salchicha/perro caliente: 130 / 26
 Tostaditas: 110 / 19
 Chips de maíz para tacos en bolsa: 240/24

MySchoolBucks.com es un servicio para que los padres hagan pagos anticipados en línea con una tarjeta de crédito/débito a la cuenta de comidas de la cafetería de su hijo/a. 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://www.montgomeryschoolsmd.org/parents/my-school-bucks) para inscribirse.

ALTERNATIVAS DIARIAS / INFORMACIÓN NUTRITIVA

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní & jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, bagel y queso crema c/ yogur, y parfait de yogur de frutas & granola. Por favor consulte con el/la administrador(a) 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: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/

Por favor tenga en cuenta que las calorías calculadas de algunos alimentos principales podrían incluir algún ingrediente que contiene grano integral que tiene entre 70–180 calorías.