

# MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

# MARZO 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	200 120	35 31	Mini panqueques c/ miel de maple	210 120	35 3	Sándwich de pollo en biscuit de Gl	250 60	31 14	Sándwich de desayuno de jamón de pavo+ & queso	270 35	30 9	Rollo de canela <i>hecho en Maryland</i>	232 60	38 14
Jugo de manzana	60	4	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14

## ALMUERZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

				<b>03/01</b>
				Pizza de queso o pepperoni+~ 0
				Sándwich de pavo y queso en medialuna
				Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"
				320/330 31
				331 32
				14/55 3/3

03/04		03/05		03/06		03/07		03/08						
Hamburguesa en pan~ c/ papas fritas al horno 0	415 45	Sándwich de pollo desmenuzado a la barbacoa c/ maíz & ejotes/habichuelas 0	359 58	Nuggets de "pollo" <sup>m</sup> c/ macarrones con queso & panecillo 0	513 80	46 15	Taco de carne crujiente~ c/ ejotes/habichuelas, edamame & tostaditas 0	294 42	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330 31				
Bocaditos de pollo de Gl c/ papas fritas al horno & panecillo 0	326 80	30 15	Panqueques & miel de maple c/ yogur^ & barritas de queso^	210/240 180	36/62 15/1	Sándwich de albóndigas~ c/ papas sazonadas	477 55	Sándwich de queso fundido de Gl^	280 31	Sándwich de queso & pollo estilo Buffalo rebanado en medialuna	314 31			
Parfait de fruta & yogur^ c/ granola de Gl	220 218	47 47	Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	4/55	1/3	Ensalada c/ aderezo "ranch"	20/55	4/3	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												

03/11		03/12		03/13		03/14		03/15						
Bocaditos de carne teriyaki~ c/ arroz de Gl con vegetales & panecillo 0	379 80	58 15	Pavo & salsa c/ camote/batatas, ejotes/habichuelas, maíz & panecillo 0	229 80	23 15	Lasaña de queso & marinara c/ panecillo 0	295 80	47 15	Nuggets de pollo de Gl 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 Gl 0	379 240	30 34	Pasta llena de proteínas^ c/ panecillo	239 80	40 15	Hamburguesa vegetal^ c/ papas onduladas	379 50	Sándwich de queso fundido de Gl^	280 31		Chili de tres frijoles con maíz de Gl & tostaditas	167 110	33 19	
Yogur & granola	180/220	38/47	Tomates uva c/ aderezo "ranch"	18/55	4/3	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	64 136	12 13	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	64 136	12 13	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	Tacita de hummus	110	18	Tacita de hummus	110	18			
Papas onduladas	99	15												

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



ALMUERZO

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
03/18			03/19			03/20			03/21			03/22		
Barritas crujientes de queso c/ salsa marinara 0	485	54	Hamburguesa en pan~ c/ papas fritas al horno 0	415	45	Nuggets de "pollo" c/ espinacas con queso & panecillo 0	386	34	Sándwich de carne a la barbacoa c/ maíz & ejotes/habichuelas 0	375	44	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330	31
Empanada de enchilada de pollo	300	36	Bocaditos de pollo de GI c/ papas fritas al horno & panecillo 0	356	38	Sándwich de "hamburguesa" de pollo de GI	342	36	Panqueques & miel de maple c/ yogur^ & barritas de queso^	210/240 180	36/62 15/1	Sándwich de jamón de pavo+ & queso en medialuna	348	32
Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3	Parfait de fruta & yogur^ c/ granola de GI	220 218	47 47	Ensalada c/ aderezo "ranch"	20/55	4/3	Ensalada c/ aderezo "ranch"	20/55	4/3	Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3
Garbanzos asados	180	27	Papas onduladas Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	99 35/55	15 8/3									

VACACIONES DE PRIMAVERA - 25 al 29 de marzo de 2024

04/01			04/02			04/03			04/04			04/05		
<b>FERIADO</b>	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/ papas sazonadas & panecillo 0	380	41	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330	31		
	Hamburguesa vegetal^ c/ papitas onduladas	379	50	"Pollo" parmesano^ c/ pasta penne & panecillo	413	59	Sándwich de queso fundido de GI^	280	31	Chili de tres frijoles c/ maíz^ & tostaditas	167 110	33 19		
	Papas onduladas	99	15	Tomates uva c/ aderezo "ranch"	80 18/55	15 4/3	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	64 136	12 13	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	64 136	12 13		
	Garbanzos asados	180	27	Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3	Tacita de hummus	110	18	Tacita de hummus	110	18		
	Aderezo	45	8											

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.



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

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

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/](http://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.

**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](http://MySchoolBucks.com) para inscribirse.