

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

MAYO 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		
04/29			04/30			05/01			05/02			05/03		
Pavo & salsa c/ camote/batatas, maíz, ejotes/habichuelas & panecillo	229	23	Taco en bolsa de pollo c/ maíz & chips de maíz para tacos en bolsa	206	23	Barritas de tostadas francesas c/ salchicha* & miel de maple	462	22	Nuggets de pollo de GI c/ espinaca con queso & panecillo	379	25	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
Sándwich de queso fundido de GI^	280	31	Hamburguesa vegetal v c/ papas onduladas	379	50	"Pollo" parmesano^ c/ pasta penne & panecillo	413	59	Chili de tres frijoles c/ maíz v & tostaditas	167	33	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	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	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	Tacita de hummus	136	13	Tacita de hummus	136	13	Sorbete de fruta	77	20
			Salsa	45	8		110	18		110	18			
05/06			05/07			05/08			05/09			05/10		
Hamburguesa~ en bollo c/ papas fritas al horno	415	45	Bocaditos de pollo & salsa de naranja c/ arroz con vegetales de GI	453	58	Nuggets de "pollo" v c/ macarrones con queso & panecillo	513	36	Taco de carne crujiente~ c/ maíz, edamame & tostaditas	184	23	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
Sándwich de pollo desmenuzado a la barbacoa c/ maíz	372	59	Panqueques & miel de maple c/ yogur^ & barritas de queso^	210/240	36/62	Sándwich de albóndigas c/ papas sazonadas	80	15	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	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												
05/13			05/14			05/15			05/16			05/17		
Taco en bolsa de pollo c/ maíz & chips de maíz para tacos en bolsa	206	23				Lasaña de queso & salsa marinara c/ panecillo	259	47	Sándwich de carne a la barbacoa c/ ejotes/habichuelas	641	69	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
Salchicha de pavo & bocaditos de huevo con queso c/ papas & waffle belga de GI	379	30				Sándwich de "hamburguesa" de pollo de GI	80	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"	342	36	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	64	12	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	64	12
Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3				Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	18/55	4/3	Tacita de hummus	136	13	Tacita de hummus	136	13
Papas onduladas	99	15					4/55	1/3		110	18		110	18

FERIADO
Elecciones primarias

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		
05/20			05/21			05/22			05/23			05/24		
Barritas crujientes de queso c/ salsa marinara 0	485	54	Hamburguesa~ en bollo c/ papas onduladas 0	404	43	Bocaditos de carne teriyaki c/ arroz de GI con vegetales & panecillo 0	379	58	Nuggets de pollo de GI c/ pan de arándano azul 0	482	46	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330	31
Empanada de enchilada de pollo 0	300	36	Nuggets de "pollo" c/ papas onduladas & panecillo 0	346	39	Panqueques & miel de maple c/ yogur^ & barritas de queso^	210/240	36/62	Chili de tres frijoles c/ maíz^ & tostaditas	167	33	Sándwich de jamón de pavo+ & queso en medialuna	348	32
Palitos de apio c/ aderezo "ranch" Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	4/55 35/55	1/3 8/3	Papas onduladas Tomates uva c/ aderezo "ranch" Garbanzos asados	99 18/55 180	15 4/3 27	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

FERIADO
Día de los Caídos
(Memorial Day)

05/27			05/28			05/29			05/30			05/31		
			Pavo & salsa c/ camote/batatas, maíz & ejotes/habichuelas Panecillo 0	229	23	Barritas de tostada francesa c/ salchicha* & miel de maple 0	462	22	Taco en bolsa de pollo c/ maíz & chips de maíz para tacos en bolsa 0	206	23	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330	31
			Sándwich de queso fundido de GI^	280	31	"Pollo" parmesano^ c/ pasta penne & panecillo	413	59	Hamburguesa vegetal^ c/ papas onduladas	379	50	Sándwich de pavo & queso en medialuna	331	31
			Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3	Tomates uva c/ aderezo "ranch"	18/55	4/3	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	64	12	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	64	12
			Garbanzos asados	180	27	Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	4/55	1/3	Tacita de hummus	136 110	13 18	Tacita de hummus	136 110	13 18

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 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.

