

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

MAYO 2023

DESAYUNOS QUE SE OFRECEN TODOS LOS DÍAS

	CAL CARBOS			CAL CARBOS			CAL CARBOS			CAL CARBOS				
Waffle belga con miel de maple	360	65	Mini panqueques con miel de maple	330	66	Huevo y queso en pan inglés (English Muffin)	200	24	Sándwich de desayuno de jamón+ de pavo y queso	270	30	Panecillo dulce con canela hecho en Maryland	232	38
Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	16	Jugo de manzana	60	16

ALMUERZO

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
05/01			05/02			05/03			05/04			05/05		
Panqueques con miel de maple y yogur y queso en hebras	220/240	35/62	Hamburguesa~ en pan con papas fritas al horno	415	45	Bocaditos de pollo GI con pan de bayas	508	48	Taco de carne con tortilla crujiente con judías verdes/habichuelas/ejotes y "cucharaditas"	238	31	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
Submarino de albóndigas~ y papas de corte ondulado	447	57	Mini calzones de queso con tacita de salsa marinara	329	37	Hamburguesa vegetal* con papas de corte ondulado	379	50	Sándwich de jamón de pavo y queso	277	29	Chili de tres frijoles y con maíz y cucharaditas	277	52
Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3	Palitos de apio con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Surtido de vegetales frescos con aderezo "ranch"	14/55	3/3
Papas con corte ondulado	99	15	Garbanzos asados	180	27									
05/08			05/09			05/10			05/11			05/12		
Barritas crocantes de queso con salsa marinara	487	55	Taquitos de pollo con tortilla suave y papas sazonadas con mini pan plano GI	278	32	Macarrones con queso con bocaditos de pescado y panecillo	451	48	Trozos de carne estilo teriyaki~ con rollo de arroz vegetal GI y panecillo	459	73	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
Sándwich de "hamburguesa" de pollo GI	342	36	Bocaditos de pollo GI (Chik'n Nuggets)* con papas con corte ondulado y panecillo	426	55	Barras de tostada francesa con salchicha* y miel de maple	344	36	Sándwich de jamón de pavo y queso en medialuna GI	331	32	Garbanzos*al curry con arroz GI y panecillo	333	61
Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3	Tomates uva con aderezo "ranch"	18/55	4/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Surtido de vegetales frescos con aderezo "ranch"	14/55	3/3
Garbanzos asados	180	27	Papas con corte ondulado	99	15									
05/15			05/16			05/17			05/18			05/19		
Hamburguesa~ en pan con papas de corte ondulado	404	42	Pavo con salsa con puré de papas y panecillo	300	35	Bocaditos de pollo GI con judías verdes/habichuelas/ejotes y panecillo	314	95	Taco de carne con tortilla crujiente con maíz/elote/chodo, edamame y "cucharaditas" GI	294	42	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
Salchicha de pavo+ y bocaditos de huevo con queso y papas sazonadas	379	30	Pan relleno de queso fundido con tacita de salsa marinara	303	32	Panqueques con miel de maple y yogur y queso en hebras	220/240	35/62	Sándwich de jamón+ de pavo y queso en medialuna GI	348	32	Hamburguesa vegetal* con papas de corte ondulado	379	50
Waffle belga integral	240	34	Garbanzos asados	180	27	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Surtido de vegetales frescos con aderezo "ranch"	14/55	3/3
Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3	Tomates uva con aderezo "ranch"	18/55	4/3									
Papas con corte ondulado	99	15												

Surtido de frutas y leche están disponibles en todas las comidas. Frutas surtidas: Calorías 20–127; Carbos 7–33 Leche: Calorías 90–120; Carbos 12–20

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.



Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves vVegano

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

División de Servicios de Alimentación y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery

ALMUERZO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES				
05/22		05/23		05/24		05/25		05/26				
Salchicha/perrito caliente de pavo+ en pan GI con frijoles/habichuelas estilo ranchero	445 56	Barras de tostada francesa con salchicha* y miel de maple	344 240	36 62	Trozos de carne estilo teriyaki~ con rollo de arroz vegetal GI y panecillo	509 84	Bocaditos de pollo GI (Chik'n Nuggets) ⁰ con maíz/elote/choclo y panecillo	370 48	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330 31		
Sándwich de "hamburguesa" de pollo GI	342 36	Pasta penne con salsa de carne~ y panecillo	322 80	55 15	Mini calzones de queso con tacita de salsa marinara	250 40	Hamburguesa~ en pan con papas de corte ondulado	404 42	Garbanzos ⁰ al curry con arroz GI y panecillo	333 61		
Mini zanahorias con tacita de hummus	35 110	Tomates uva con aderezo "ranch"	35/55	8/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	Surtido de vegetales frescos con aderezo "ranch"	14/55 3/3		
		Garbanzos asados	180	27			Papas con corte ondulado	99 15				
05/29		05/30		05/31		06/01		06/02				
FERIADO ♀		Panqueques con miel de maple y yogur y queso en hebras	220/240 80/59	35/62 15/1	Bocaditos de pollo integral con maíz/elote/choclo y panecillo	398 44	Taco de carne con tortilla crujiente con maíz/elote/choclo y judías verdes/habichuelas/ejotes y "cucharaditas" GI	294 42	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330 31		
		Submarino de albóndigas~ con judías verdes/habichuelas/ejotes	336	46	Hamburguesa vegetal ⁰ con papas de corte ondulado	379	50	Tiritas de pollo picante con papas sazonadas y panecillo	440 57	Sándwich de "jamón" de pavo+ y queso en bollo redondo GI	227 29	
		Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3	Palitos de apio con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55 4/3
		Garbanzos asados	180	27	Papas con corte ondulado	99	15					

ALTERNATIVAS DIARIAS / INFORMACIÓN NUTRITIVA

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) y queso crema con yogur, y postre de yogur de frutas y granola. 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: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/

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.

MySchoolBucks.com es un servicio para que los padres hagan prepagos a la cuenta de comidas de la cafetería de sus hijos usando Internet con 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** para inscribirse.