

“GRAB + GO” (COMIDAS PARA LLEVAR)—ABRIL 2021—ESCUELAS SECUNDARIAS

LUNES 4/26/21		MARTES 4/27/21 + 4/28/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS MIÉRCOLES		JUEVES 4/29/21		VIERNES 4/30/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL		CAL	
DESAYUNO							
Panecillo de canela^{GI} 232	Barra de frambuesas^{GI} 231	Rosca “bagel”^{GI} con queso crema[^] 130/70	Cheerios™ de multigranos^{GI} 100	Panecillo de canela^{GI} 232	Panqueques^{GI} 210-220	Salchicha de res y rosca “mini bagel” de queso^{GI EI} 235	
Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	
ALMUERZO							
Emparedado de “jamón” de pavita* y queso^{GI EI} 280	“Hamburguesa” de pollo^{GI} 340	Medialuna (croissant) de pavita* y queso^{GI} 331	Tazón de pollo ranchero^{GI} 575	Paquete de proteínas^{GI} 392	Pizza^{GI EI} 336	Pollo a la naranja estilo mandarín con arroz y vegetales^{GI} 430	
Garbanzos tostados 160	Tacita de hummus 110	Chips de tortilla estilo cucharita ^{GI} 110	Tacita de puré de manzana 50	Mini zanahorias 35	Tacita de salsa marinara 45	Brócolis 8	
Ensalada de frutas 68	Manzana en rodajas 30	Tacita de salsa 25	Leche 90-120	Manzana en rodajas 30	Sorbete de fruta 77	Duraznos/melocotones 53	
Leche 90-120	Leche 90-120	Frutas secas mixtas 120		Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	
CENA							
Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea^{GI} 631	Barritas trenzadas de arándano^{GI} 380	Emparedado de pavita* y queso^{GI EI} 236-270	Pizza^{GI EI} 336				
Emparedado tostado de queso derretido^{GI EI} 280	Barritas de queso y “pretzel”^{GI EI} 118/140	Mini zanahorias 35	Tacita de salsa marinara 45				
Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido^{GI} 330	Jugo de vegetales 40	Fruta fresca 30-96	Ensalada de frutas 68				
Mini zanahorias 35	Duraznos/melocotones 53	Leche 90-120	Leche 90-120				
Pasas de arándano (Craisins™) 110	Leche 90-120						
Leche 90-120							
MERIENDA							
Kit de merienda^{GI} 200	Kit de merienda^{GI} 200	Tazón de cereales^{GI} 100	Galletas Graham^{GI} 120				
		Leche 90-120	Leche 90-120				

Proceso en línea para solicitar recursos de asistencia alimentaria disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Los residentes que busquen información sobre recursos de asistencia alimentaria pueden ahora solicitar ayuda completando un simple formulario en línea. Disponible en siete idiomas (inglés, español, amárico, coreano, chino, francés y vietnamita), el formulario es revisado por un especialista de recursos capacitado, y los residentes reciben una llamada telefónica de retorno dentro de un día hábil. El especialista determinará las necesidades alimentarias individuales del residente y le ayudará a localizar asistencia alimentaria en su comunidad. No se necesita información de identificación personal para obtener ayuda. Hay información disponible sobre centros de distribución de alimentos gratuitos, entrega de comidas y comestibles gratuitos, cupones de alimentos (SNAP), proveedores locales de asistencia alimentaria y otros recursos en el Condado de Montgomery. Los residentes también pueden llamar al 311 y preguntar por el Centro de Llamadas de Acceso a Alimentos para obtener ayuda con sus necesidades alimentarias.

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías El Envase individual
[^] Sin carne ^p Maní/Cacahuete ^{*} Cerdo/Puerco ⁺ Ave ^v Vegetariano ^{GI} Grano Integral

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas):

Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete^{pv} y rosca “bagel”^{GI} · hummus ⁰ · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

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