

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

LUNES 4/19/21		MARTES 4/20/21 y 4/21/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS MIÉRCOLES				JUEVES 4/22/21		VIERNES 4/23/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS			
CAL		CAL		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	Arrollado de huevo y queso^{^GI EI} 180	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	Jugo de naranja 60 Leche 90-120	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	Leche 90-120	Leche 90-120
ALMUERZO											
Emparedado de “jamón” de pavita[^] y queso^{GI EI} 280	“Hamburguesa” de pollo^{^GI} 340	Yogur[^] con granola^{GI} 180/220	Emparedado de pavita[^] y queso^{GI EI} 236-270	Pizza con paquete de salsa para uso personal 499	Pasta “Cavatappi” (espirales) con queso^{GI^} 428	Muslo de pollo^{^GI} con papas “fritas” al horno y panecillo^{GI} 330/70	Garbanzos tostados 160	Tacita de salsa 25	Manzana en rodajas 30	Garbanzos tostados 160	Sorbete de fruta 77
Tacita de puré de manzana 50 Leche 90-120	Tacita de hummus 110 Manzana en rodajas 30 Leche 90-120	Jugo de vegetales 40 Copa de arándanos 40 Leche 90-120	Chips de tortilla estilo cucharita ^{GI} 110 Pasas de arándano (Craisins™) 110 Leche 90-120	Leche 90-120	Pasas de arándano (Craisins™) 110 Leche 90-120	Leche 90-120					
CENA											
Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea^{GI} 631	Emparedado tostado de queso derretido^{^GI EI} 280	Emparedado de “jamón” de pavita[^] y queso^{GI EI} 227-280	Tacita de hummus[^] con galletas de queso^{GI} 320				Jugo de vegetales 40	Mini zanahorias 35			
Emparedado tostado de queso derretido^{^GI EI} 280	Tacita de salsa marinara 45	Duraznos/melocotones 53	Duraznos/melocotones 53				Frutas secas mixtas 120	Duraznos/melocotones 53			
Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido^{GI} 330	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120				Leche 90-120				
Jugo de vegetales 40											
Frutas secas mixtas 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 O barritas de queso ^ · “pretzel” blando^{GI} · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

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