

# MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

# AGOSTO-SEPTIEMBRE 2023

## DESAYUNOS QUE SE OFRECEN TODOS LOS DÍAS

CAL   CARBOS			CAL   CARBOS			CAL   CARBOS			CAL   CARBOS			CAL   CARBOS		
Waffle belga c/ miel de maple	360	65	Mini panqueques c/ miel de maple	330	66	Sándwich de hamburguesa de pollo de GI	250	31	Sándwich de desayuno de "jamón" de pavo+ y queso	270	30	Rollo de canela <i>hecho en Maryland</i>	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		
08/28			08/29			08/30			08/31			09/01		
Hamburguesa en bollo de GI c/ papitas onduladas	404	42	Barritas crujientes de queso c/ salsa marinara	487	55	Panqueques & miel de maple c/ yogur & barra de queso	210/240	35/62	Taco de carne crujiente~c/ maíz & ejotes/habichuelas & tostaditas de GI	264	38	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
Tiritas de pollo picante c/ papas sazonadas y panecillo	487	55	Sándwich de GI de "hamburguesa" de pollo	342	36	Trocitos de carne teriyaki~c/ arroz c/ vegetales & panecillo	459	73	Sándwich de jamón de pavo+ & queso en medialuna de GI	348	32	Hamburguesa vegetal <sup>v</sup> c/ papitas onduladas	379	50
Papitas onduladas	99	15	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
Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3	Garbanzos tostados	180	27									
09/04			09/05			09/06			09/07			09/08		
<b>Feriado</b> 			Barras de tostada francesa c/ salchicha* & miel de maple	462	26	Nuggets de pollo c/ papitas onduladas & panecillo	419	45	Espaguetis c/ albóndigas~ c/ panecillo	393	43	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
			Sándwich de queso fundido de GI	240	62	Salchicha de pavo+ & bocaditos de huevo c/ queso & papas sazonadas	379	31	Nuggets de "pollo" de GI c/ maíz & panecillo	80	15	Chili de tres frijoles <sup>v</sup> c/ maíz y tostaditas	277	52
			Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	280	31	Waffle belga de GI	200	35	Ensalada c/ aderezo "ranch"	373	48	Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3
			Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3	Tomates uva c/ aderezo "ranch"	20/55	1/3		20/55	4/3			
09/11			09/12			09/13			09/14			09/15		
Trocitos de pollo de GI c/ maíz & ejotes/habichuelas	353	41	Hamburguesa en bollo~ c/ papitas onduladas	404	42	Sándwich de pollo barbacoa desmenuzado c/ maíz	272	50	Taco de carne crujiente~c/ maíz & ejotes/habichuelas & tostaditas de GI	238	31	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
Pan relleno de queso fundido c/ tacita de salsa marinara	303	32	Tiritas de pollo picante c/ papas sazonadas & panecillo	487	55	Macarrones c/ queso c/ bocaditos de pescado y panecillo	371	32	Sándwich de queso & pollo en rebanadas estilo búfalo en medialuna	314	31	Hamburguesa vegetal <sup>v</sup> c/ papitas onduladas	379	50
Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	40	7	Papitas onduladas	99	15	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
	35/55	8/3	Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	4/55	1/3									
			Garbanzos tostados	180	27									

Se ofrece una variedad de frutas y leche 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.

Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res \*Cerdo +Ave <sup>v</sup>Vegano



Esta institución ofrece 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						
09/18		09/19		09/20		09/21		09/22						
Trocitos de carne teriyaki~c/ arroz c/ vegetales & panecillo 0	459	73	Mini Tacos de Pollo c/ papas sazonadas & mini pan plano 0	278	31	Salchicha de pavo+ en bollo c/ frijoles rancheros 0	445	56	Trocitos de "pollo" de GI <sup>v</sup> c/ maíz & ejotes/habichuelas & panecillo 0	363	47	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330	31
Sándwich de "hamburguesa" de pollo GI	342	36	Submarino de albóndigas~c/ papitas onduladas	488	57	Waffle belga c/ miel de maple	200 180	35 38	Sándwich de pavo y queso en medialuna	320	31	Chili de tres frijoles <sup>v</sup> c/ maíz & tostaditas	277	52
Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3	Papitas onduladas	99	15	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
Tomates uva c/ aderezo "ranch"	18/55	4/3	Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	4/55	1/3	Garbanzos tostados	180	27	Tacita de hummus	110	18			
09/25		09/26		09/27		09/28		09/29						
<b>No hay clases</b> 			Trocitos de pollo de GI c/ frijoles rancheros & panecillo 0	479	58	Panqueques c/ miel de maple & yogur & barras de queso 0	210/240 180/59	35/62 38/1	Taco de carne crujiente~c/ maíz & ejotes/habichuelas & tostaditas de GI 0	264	38	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	320/330	31
			Pan relleno de queso fundido c/ tacita de salsa marinara	303	32	Tiritas de pollo picante c/ papas sazonadas & panecillo	487	55	Hamburguesa vegetal <sup>v</sup> c/ papitas onduladas	379	50	Sándwich de jamón de pavo+ & queso en medialuna	348	32
			Papitas onduladas	99	15	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
			Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3	Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	4/55	1/3	Garbanzos tostados	180	27	Tacita de hummus	110	18

### Opciones veganas/vegetarianas adicionales incluyen:

Sándwich de mantequilla de maní & jalea, sándwich de queso fundido, waffle & yogur, hummus y parfaits de fruta & 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

**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, rosca (bagel) & 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 la nutrición, los alérgenos y los 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.