

# MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

# DICIEMBRE 2024

## DESAYUNO

### SEMANA 1: Sirviendo la semana del 12/2, 12/16, 12/30

	CAL   CARB			CAL   CARB			CAL   CARB			CAL   CARB			CAL   CARB							
Waffle belga c/ miel de maple	200	120	35	31	Bagel de GI c/ queso crema o jalea	259	44	4	barritas de tostadas francesas c/ miel de maple	272	120	35	31	Parfait pequeño de frutas & yogur c/ granola	239	52	Rollo de canela hecho en Maryland	232	38	
Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14	Jugo de manzana	60	14	Jugo de manzana	60	14

### SEMANA 2: Sirviendo la semana del 12/9, 12/23

	CAL   CARB			CAL   CARB			CAL   CARB			CAL   CARB			CAL   CARB							
Mini panqueques c/ miel de maple	210	120	35	31	Mini bagel de fresa	240	41	Pan de banana	371	53	Sándwich de desayuno de jamón de pavo+ & queso	215	29	Rollo de canela hecho en Maryland	232	38				
Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14	Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14	Jugo de manzana	60	14

## ALMUERZO

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			
12/02			12/03			12/04			12/05			12/06			
Hamburguesa c/ papas onduladas	251	16	Bocaditos de carne teriyaki c/ arroz con vegetales & panecillo	451	71	Nuggets de "pollo" de GI c/ ejotes/habichuelas & maíz & panecillo	342	49	Nuggets de pollo de GI c/ pan de arándano azul	411	38	Pizza de queso^ o pepperoni+~	320	330	31
Sándwich de pavo a la barbacoa c/ maíz	218	27	Yogur de 4 oz^ Barrita de queso^ Mini panqueques de GI c/ miel de maple	350	51	Sándwich de "hamburguesa" de pollo de GI	342	36	Empanada de enchilada de pollo	300	36	Sándwich de jamón de pavo & queso en medialuna	349	32	
Mini zanahorias c/ ranch	35/55	8/3	Garbanzos asados	180	27	Ensalada c/ ranch	20/55	4/3	Ensalada c/ ranch	20/55	4/3	Surtido de vegetales frescos c/ ranch	14/55	3/3	
Papas onduladas	99	15	Palitos de apio c/ ranch	4/55	1/3										
12/09			12/10			12/11			12/13			12/14			
Mini bocaditos de pollo c/ papas sazonadas & panecillo	467	55	Mini perros calientes de carne c/ frijoles rancheros Mini bollos de GI	416	45	Barritas de tostadas francesas c/ salchicha* & miel de maple	591	26	Nuggets de "pollo" de GI c/ macarrones con queso & panecillo	522	53	Pizza de queso o pepperoni+~	320	330	31
Chili de 3 frijoles^ c/ maíz & tostaditas	292	57	Hamburguesa vegetal c/ batatas dulces & bollo de hamburguesa	357	56	Pan relleno de queso fundido^ c/ tacita de marinara	303	32	Tacos crujientes en bolsa (Crisp Ups) de carne c/ salsa & crema agria	362	24	Sándwich de queso & pollo estilo Búfalo rebanado en medialuna	314	31	
Tomates uva c/ ranch	18/55	4/3	Garbanzos asados	180	27	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	64	12	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	64	12	Surtido de vegetales frescos c/ ranch	14/55	3/3	
Papas onduladas	99	15	Palitos de apio c/ ranch	4/55	1/3	Tiras mixtas de pimentón	11	3	Mini zanahorias c/ ranch	35/55	8/3				
12/16			12/17			12/18			12/19			12/20			
Hamburguesa c/ papas onduladas	251	16	Barritas crujientes de queso^ c/ tacita de marinara	483	54	Tiritas de pollo picante c/ papas sazonadas & panecillo	435	56	Taco de carne crujiente c/ maíz & edamame	172	23	Pizza de queso o pepperoni+~	320	330	31
Sándwich de pavo a la barbacoa c/ maíz	218	27	Sándwich de "hamburguesa" de pollo de GI	342	36	Yogur de 4 oz^ Barrita de queso^ Mini panqueques de GI c/ miel de maple	350	51	Queso rallado	56	1	Sándwich de jamón de pavo & queso en medialuna	349	32	
Tomates uva c/ ranch	18/55	4/3	Mini zanahorias c/ ranch	35/55	8/3	Ensalada c/ ranch	20/55	4/3	Tostaditas de GI	110	19	Surtido de vegetales frescos c/ ranch	14/55	3/3	
Papas onduladas	99	15	Tacita de hummus	110	18				Palitos de apio c/ ranch	4/55	1/3				

## ALMUERZO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12/23

12/24

12/25

12/26

12/27

# NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas.

Surtido de frutas: Calorías 20–127; Carbohidratos 7–33

Leche: Calorías 90–120; Carbohidratos 12–20

Precios de las comidas pagadas: Desayuno \$1.30 Almuerzo \$2.55

Clave del menú: Cal = Calorías Carb = Carbohidratos ~Res \*Cerdo +Ave ^Vegano ^Sin carne  
GI = Grano Integral

### 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.

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.

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

### Cantidades estándares de calorías/carbohidratos para los panes/granos (calorías/gramos)

Panecillo: 80 / 15 Bollo para hamburguesa: 140 / 27 Bollo para 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 su administrador(a) de la cafetería escolar 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.

