

# SEPTIEMBRE 2017 MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO		ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
<b>desayuno todos los días</b>	<b>L</b>	<b>Mini Roscas (Bagels)^ de GI 240</b>	<i>Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir emparedados de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, emparedados tostados de queso derretido, hummus y rosca (bagel) con yogur. Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela para ver las opciones.</i>	La información sobre nutrición, alérgenos, y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  Por favor tenga presente que las calorías calculadas de algunos alimentos principales podrían incluir un ingrediente que contiene grano integral que tiene entre 70-180 calorías.
<b>Precio Regular \$1.30</b>	<b>M</b>	<b>Panqueques^ de GI 220</b>		
<b>Precio Reducido \$.00</b>	<b>M</b>	<b>Rosca "Bagel" de GI con Queso Crema o Jalea^ 130-236</b>		
	<b>J</b>	<b>Emparedado de GI de Desayuno 120-285</b>		
	<b>V</b>	<b>Panecillo^ de GI con Canela 240</b>		
<b>almuerzo todos los días</b>	<b>SERVICIO DIARIO</b>			
<b>Precio Regular \$2.55</b>		Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90		
<b>Precio Reducido \$.40</b>		Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

Explicación de los Símbolos del Menú: ~Carne de Res Cal = Calorías ^Sin Carne pManí/Cacahuete +Ave \*Cerdo/Puerco Picante VVegetariano GI = Grano Integral §Camarones Día del Plato de la Suerte

## ALMUERZO

4	5	6	7	8
NO HAY CLASES	CAL	CAL	CAL	CAL
	<b>+ "Hamburguesa" de Pollo en Pan Integral con Papas "Fritas" al Horno 440</b> 0 ~Hamburguesa con Queso en Bollo de Pan Integral con Papas Sazonadas 450 Mini Zanahorias 30 Papas "Fritas" al Horno 110 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>^Pizza Individual GI de Queso o de +Pepperoni 330-350</b> 0 ~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral con Vegetales y Panecillo de GI 435 Brócoli 15 Tomates Minis 16 Surtido de Frutas Frescas o Jugo de Fruta 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>Palitos de Tostadas Francesas de GI con *Salchichas 346</b> 0 ^Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara 314 Rodajas de Pepino 14 Ensalada de Lechuga Romana 5 Surtido de Frutas Frescas o Jugo de Fruta 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>^Pizza GI de Queso o de +Pepperoni 310-330</b> 0 +Emparedado de Croqueta de Pollo Picante con Pan GI 341 Mini Zanahorias 30 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
<b>11</b> CAL ^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara Para Mojar 336 0 +Bocaditos de Pollo con Espinaca y Queso y "Cucharaditas" GI 407 Mini Zanahorias 30 Tomates Minis 16 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>12</b> CAL ^Pizza Individual GI de Queso o de +Pepperoni 330-350 0 +Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo y Judías Verdes/Chauchas 235 Brócoli 15 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>13</b> CAL +Patitas de Pollo a la Barbacoa con Papas Sazonadas con Romero y Panecillo de GI 290 0 ^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas "Fritas" al Horno 394 Papas "Fritas" al Horno 110 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>14</b> CAL +Bocaditos (GI) de Pollo con Pan GI de Arándanos 412 0 + "Jamón" de Pollo + Queso en Panecillo de GI 286 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Sorbete de Frutas Frescas 70-80 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>15</b> CAL ^Pizza GI de Queso o de +Pepperoni 310-330 0 ^Emparedado (GI) de Pescado Rebozado con Papa Crocante y Papas "Fritas" al Horno 470 Mini Zanahorias 30 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120

# SEPTIEMBRE 2017 MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>18</b> <small>CAL</small> <b>Macarrones con Queso y Trocitos (Nuggets) de Pollo+ (GI) y Panecillo de GI</b> 399 <b>0</b> <b>^Tazón de Huevo y Chorizo de Pavo+ con Papas Sazonadas y Mini Pan Plano</b> 359 Brócoli 15 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>19</b> <small>CAL</small> <b>^Pizza Individual GI de Queso o de +Pepperoni</b> 330-350 <b>0</b> <b>^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras</b> 370 Tomates Minis 16 Palitos de Apio 3 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>20</b> <small>CAL</small> <b>+“Hamburguesa” de Pollo (GI) en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno</b> 440 <b>0</b> <b>~Hamburguesa “del Café” en Panecillo de GI con Papas Rizadas</b> 410 Papas “Fritas” al Horno 110 Rodajas de Pepino 14 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>21</b> <b>NO HAY CLASES</b>	<b>22</b> <small>CAL</small> <b>^Pizza (GI) de Queso o de +Pepperoni</b> 310-330 <b>0</b> <b>+Emparedado de Croqueta de Pollo Picante con Pan de GI</b> 341 Mini Zanahorias 30 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120

## SEMANA DE ALMUERZOS DE PRODUCTOS AGRÍCOLAS LOCALES

<b>25</b> <small>CAL</small> <b>+Trocitos (Nuggets) (GI) de Pollo con Papas Rizadas y Panecillo de GI</b> 321 <b>0</b> <b>+Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo</b> 378 Papas Rizadas 140 Brócoli 15 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>26</b> <small>CAL</small> <b>^Pizza Individual GI de Queso o de +Pepperoni</b> 330-350 <b>0</b> <b>+Mini Tacos de Pollo con Papas Sazonadas y Mini Pan Plano</b> 344 Tomates Minis 16 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>27</b> <small>CAL</small> <b>^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras</b> 370 <b>0</b> <b>^Espagueti con Albóndigas y Panecillo de GI</b> 355 Ensalada de Espinaca con Pasas de Uva y Arándano Rojo 160 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas Frescas o Jugo de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>28</b> <small>CAL</small> <b>Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame y “Cucharaditas” de GI</b> 346 <b>0</b> <b>+Ensalada César con Pollo y Cubitos de Pan Tostado, Acompañada con “Chips” de Pan Pita (GI)</b> 282 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<b>29</b> <small>CAL</small> <b>^Pizza GI de Queso o de +Pepperoni</b> 310-330 <b>0</b> <b>~Emparedado (GI) de Carne de Res a la Barbacoa con Maíz/Elote/Choclo</b> 558 Rodajas de Pepino 14 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Sandía/Patilla o Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
--	--	--	---	--

## INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

**MySchoolBucks.com** es un servicio que, a través de Internet, permite a los padres hacer prepagos a la cuenta de sus hijos para comprar alimentos en la cafetería de la escuela, usando 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.

LOS CHEQUES QUE SEAN DEVUELTOS POR FALTA DE FONDOS SERÁN RECUPERADOS POR EL VALOR NOMINAL, MÁS LA TARIFA DE \$25.00 PERMITIDA POR EL ESTADO DE MARYLAND, A SER RETIRADA DE LA MISMA CUENTA MEDIANTE UN DÉBITO ELECTRÓNICO O UN GIRO BANCARIO. AL EFECTUAR SU PAGO POR CHEQUE, USTED CONFIRMA SU ACEPTACIÓN DE ESTOS TÉRMINOS.

## OPCIONES A LA CARTA

*¿Sabía usted que además de comidas saludables muchas escuelas ofrecen opciones a la carta? Todos los refrigerios y bebidas a la venta cumplen con los Reglamentos de Bienestar de MCPS ([www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf)). Para información sobre los alimentos que se ofrecen en su escuela, o para restringir las compras de un/a estudiante, por favor comuníquese con el administrador/a de la cafetería de su escuela.*

