

MAYO 2017—MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES



LLEGÓ LA PRIMAVERA—A PONERSE EN MOVIMIENTO ¡Todas las personas se benefician al hacer ejercicio regularmente!

LOS NIÑOS QUE SE MANTIENEN ACTIVOS POR LO GENERAL:

- Tienen músculos y huesos más fuertes
- Son menos propensos a tener sobrepeso
- Tienen niveles de presión arterial y de colesterol más bajos
- Tienen un menor riesgo de desarrollar diabetes de Tipo II
- Duermen mejor

LOS NIÑOS DEBEN SER ALENTADOS A TRABAJAR EN LOS TRES ELEMENTOS DE LA SALUD FÍSICA:

- Resistencia—baloncesto, ciclismo, fútbol inglés (soccer), natación, trotar, y correr
- Fuerza—escalar, gimnasia, flexiones (pull-ups), lucha libre
- Flexibilidad—estiramiento, extensión de brazos, gimnasia



Durante el ejercicio y la actividad física, recuerde beber mucho líquido—especialmente agua.

Coma una amplia variedad de frutas y vegetales. ¡Chequee la cafetería para ver las opciones saludables de este mes!

PRECIO DE LAS COMIDAS	
desayuno todos los días Precio Regular \$1.30 Precio Reducido \$.00	almuerzo todos los días Precio Regular \$2.55 Precio Reducido \$.40
DESAYUNO	
L ^Mini Roscas (Bagels) de GI	240
M ^Panqueques de GI	220
M ^Mini Waffles de GI con Miel de Maple	200
J Emparedado de Desayuno (GI)	120-285
V ^Panecillo de GI con Canela	240
SERVICIO DIARIO	
Surtido de Frutas/ Jugo de Frutas	55-90
Leche Descremada o con 1% de Grasa	80-120
ALTERNATIVAS DIARIAS	
Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir emparedados de mantequilla de mani/ 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.	
INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIÓN, ALÉRGICOS, Y ALIMENTOS SIN GLUTEN	
puede encontrarse en línea, en: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx .	
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.	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Explicación de los Símbolos del Menú: - = Carne de Res Cal = Calorías ^ = Sin Carne p = Maní/Cacahuete + = Ave * = Cerdo 🌶 = Picante ♪ = Vegano GI = Grano Integral \$ = Camarones 🎲 Día del Plato de la Suerte				
ALMUERZO				
1 CAL +^"Hamburguesa" de Pollo (GI) en Pan Integral con Papas Fritas 440 O -Hamburguesa "del Condado de Montgomery" con Queso en Pan Integral con Papas Sazonadas 450 Papas "Fritas" al Horno 110 Tomates Minis 16 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	2 CAL ^Pizza Individual (GI) de Queso o +Pepperoni 330-350 O +Pavo Asado, Relleno, y Puré de Papas con Salsa y Panecillo de GI 363 Mini Zanahorias 30 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	3 CAL Palitos de Tostadas Francesas GI con *Salchichas 346 O ^Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara 314 Brócoli 15 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas Frescas o Jugo de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	4 CAL ~Taco con Maiz/Elote/ Choclo y Edamame con "Cucharitas" de GI 346 O ^Arándano Azul con Yogur de Vainilla Bajo en Grasa y Granola de GI 440 Ensalada de Lechuga Romana 5 Vegetales Frescos Surtidos 5 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	5 CAL ^Pizza de GI de Queso o de +Pepperoni 310-330 O +Emparedado de Croqueta de Pollo Picante 341 Rodajas de Pepino 14 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120
8 CAL ^Barritas Crocantes (GI) de Queso con Salsa Marinara 336 O +Bocaditos de Pollo (GI) con Espinaca al Queso y "Cucharaditas" de GI 407 Tomates Minis 16 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	9 CAL ^Pizza Individual (GI) de Queso o +Pepperoni 330-350 O +Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maiz/Elote/Choclo 368 Brócoli 15 Palitos de Apio 8 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	10 CAL +Muslito de Pollo a la Barbacoa con Papas Sazonadas y Panecillo de GI 295 O ^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas "Fritas" al Horno 394 Papas "Fritas" al Horno 110 Rodajas de Pepino 14 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	11 CAL +Bocaditos (GI) de Pollo con Pan GI de Arándanos 415 O +Ensalada de Pollo Estilo "Sudoeste" con "Cucharaditas" de GI 388 Ensalada de Lechuga Romana 5 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	12 CAL ^Pizza de GI de Queso o de +Pepperoni 310-330 O Emparedado (GI) de Pescado Rebozado con Papa Crocante y Papas "Fritas" al Horno 394 Mini Zanahorias 30 Ensalada de Col 55 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120

MAYO 2017—MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

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). Para información sobre los alimentos que se ofrecen en su escuela, o para restringir las compras de un/a estudiante, por favor comuníquese con la persona encargada de la cafetería de su escuela.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>15 CAL + "Hamburguesa" de Pollo en Pan Integral con Papas Rizadas 510 O ~Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas "Fritas" al Horno 394</p> <p>Papas Rizadas "Fritas" al Horno 140 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p>16 CAL ~Pizza Individual (GI) de Queso o +Pepperoni 330-350 O ~Hamburguesa "del Café" en Pan Integral con Papas Sazonadas 410</p> <p>Tomates Minis 16 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p>17 CAL Macarrones con Queso Acompañados con +Patita de Pollo a la Barbacoa y Panecillo de GI 451 O ~Panqueques de GI y Yogur con Queso en Hebras 370</p> <p>Rodajas de Pepino 14 Brócoli 15 Surtido de Frutas Frescas o Jugo de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p>18 CAL ~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con "Cucharitas" de GI 346 O ~Arándano Azul con Yogur de Vainilla bajo en Grasa y Granola de GI 440</p> <p>Ensalada de Lechuga Romana 5 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p>19 CAL ~Pizza de GI de Queso o de +Pepperoni 310-330 O +Emparedado de Croqueta de Pollo Picante 341</p> <p>Mini Zanahorias 30 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>
<p>22 CAL ~Panqueques de GI y Yogur con Queso en Hebras 370 O ~Chili Mac de GI y Panecillo de GI 480</p> <p>Tomates Minis 16 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Sorbete de 100% Fruta 60 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p>23 CAL ~Pizza Individual (GI) de Queso o +Pepperoni 330-350 O +Perrito Caliente/Pancho en Pan GI con Papas Fritas al Horno 422</p> <p>Brócoli 15 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p>24 CAL ~Hamburguesa "del Condado de Montgomery" con Queso en Pan Integral con Papas Sazonadas 450 O ~Emparedado Tostado GI de Queso Derretido con Papas "Fritas" al Horno 394</p> <p>Papas "Fritas" al Horno 110 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p>25 PLATO DE LA SUERTE CAL Enchiladas "Fiesta" de GI Rellenas con Queso y Cubiertas con Salsa de Roja 343 O +Bocaditos de Pollo (GI) Manzanas Condimentadas y Panecillo de GI 354</p> <p>Ensalada de Lechuga Romana 5 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p>26 CAL ~Pizza de GI de Queso o de +Pepperoni 310-330 O ~Carne de Res a la Barbacoa con Panecillo de GI y Acompañado con Maíz/Elote/Choclo 558</p> <p>Mini Zanahorias 30 Rodajas de Pepino 14 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>
<p>29 NO HAY CLASES</p>	<p>30 CAL ~Pizza Individual (GI) de Queso o +Pepperoni 330-350 O +Patita de Pollo Asado Estilo Teriyaki con Arroz Integral y Panecillo de GI 348</p> <p>Mini Zanahorias 30 Tomates Minis 16 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>	<p>31 CAL Palitos de Tostadas Francesas GI con *Salchichas 346 O ~Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara 314</p> <p>Brócoli 15 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas Frescas o Jugo de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120</p>		