




FEBRERO 2018

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

| PRECIO DE LAS COMIDAS | DESAYUNO | | | ALTERNATIVAS DIARIAS | INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN | |
|--|--|---|--|--|---|---|
| desayuno todos los días Precio Regular \$1.30 Precio Reducido \$.00 almuerzo todos los días Precio Regular \$2.55 Precio Reducido \$.40 | L Mini Rosca (Bagel)^ de GI 240 M Panqueques^ de GI 220 M Rosca "Bagel" de GI con Queso Crema o Jalea^ 130-236 J Emparedado de GI de Desayuno 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 | | | 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. | La información sobre nutrición, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible 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 algún 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 pManí/Cacahuete +Ave *Cerdo/Puerco 🌶 Picante 🌱 Vegano GI = Grano Integral §Camarones 🎲 Día del Plato de la Suerte | | | | | | |
| ALMUERZO | | | | | | |
|  | | |  | | | |
|  | | | 1 CAL ~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con "Cucharitas" de GI 346 0 ^Arándano Azul con Yogur de Vainilla Bajo en Grasa y Granola de GI 440 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 2 CAL ^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso o de +Pepperoni 320-330 0 +Emparedado de Croqueta de Pollo Picante con Pan GI 341 Mini Zanahorias 30 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | | |
| 5 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 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 6 CAL ^Pizza Individual (GI) de Queso o de +Pepperoni 330-350 0 +Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo 235 Brócoli 15 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 7 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 Sopa de Vegetales con Cereales Antiguos+ 114 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 8 CAL +Trocitos (Nuggets) de Pollo (GI) Manzanas Condimentadas y Bollo de GI 365 0 +Pollo Mezquite con Queso en Medialuna (Croissant) de GI 310 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 9 CAL ^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso o de +Pepperoni 320-330 0 ~Hamburguesa "del Café" en Panecillo de GI con Papas Rizadas 410 Rodajas de Pepino 14 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | | |

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES—FEBRERO 2018

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|
| 12 PLATO DE LA SUERTE CAL Macarrones con Queso y Trocitos (Nuggets) de Pollo+ (GI) y Bollo de GI 399 0 ^Tazón de Huevo y Chorizo de Pavo+ con Papas Sazonadas y Mini Pan Plano 359 Tomates Minis 16 Garbanzos Tostados 160 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 13 CAL ^Pizza Individual GI de Queso o de +Pepperoni 330-350 0 ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 Mini Zanahorias 30 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 14 CAL +“Hamburguesa” de Pollo (GI) en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno 440 0 ^Emparedado (GI) de Pescado Rebozado con Papa Crocante y Papas “Fritas” al Horno 470 Papas “Fritas” al Horno 110 Rodajas de Pepino 14 Surtido de Frutas 60-90 Sorbete de Frutas Frescas 70-80 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 15 CAL ~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con “Cucharitas” de GI 346 0 ^Arándano Azul con Yogur de Vainilla Bajo en Grasa y Granola de GI 440 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 16 CAL ^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso o de +Pepperoni 320-330 0 +Emparedado de Croqueta de Pollo Picante con Pan GI 341 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 |
| 19 NO HAY CLASES | 20 CAL +Trocitos (Nuggets) (GI) de Pollo con Papas Rizadas y Panecillo de GI 391 0 +Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo 235 Papas Rizadas 140 Palitos de Apio 3 Porción Individual de Mantequilla de Maní/Cacahuete 200 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 21 CAL ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 0 ~Espagueti con Albóndigas y Panecillo de GI 355 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 22 CAL ^Emparedado Tostado GI de Queso Derretido con Papas “Fritas” al Horno 394 0 +Ensalada César con Pollo y Cubitos de Pan Tostado, Acompañada con “Chips” de Pan Pita (GI) 282 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 23 CAL ^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso o de +Pepperoni 320-330 0 ~Bistec Philly con Queso y Papas Sazonadas y Panecillo de GI 567 Mini Zanahorias 30 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 |
| 26 CAL +Pavo Asado con Salsa, acompañado con Puré de Papas, Relleno y Bollo de GI 363 0 ~Hamburguesa con Queso en Bollo de Pan Integral con Papas Sazonadas 450 Papas “Fritas” al Horno 110 Tomates Minis 16 Salsa de Arándano Agrio 54 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 27 CAL ^Pizza Individual GI de Queso o de +Pepperoni 330-350 0 ~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral con Vegetales y Panecillo de GI 435 Garbanzos Tostados 160 Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | 28 CAL Palitos de Tostadas Francesas de GI con *Salchichas 346 0 ^Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara 314 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120 | <p>Para información sobre los recursos actuales de ayuda contra el hambre y proveedores de alimentos de emergencia en el Condado de Montgomery, visite el Directorio de Recursos de Asistencia Alimentaria del Concejo Alimentario del Condado de Montgomery (Montgomery County Food Council) en https://mocofoodcouncil.org/foodassistance.</p>  | |

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 el administrador/a de la cafetería de su escuela.