

MENÚ DE LAS ESCUELAS ELEMENTALES

AGOSTO-SEPTIEMBRE 2024

PRODUCTOS DE DESAYUNO QUE SE OFRECEN TODOS LOS DÍAS

SEMANA 1: Sirviendo la semana del 8/26, 9/9 y 9/23

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 barras 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

SEMANA 2: Sirviendo la semana del 9/2 y 9/16

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	Jamón de pavo+ & queso en bollo hawaiano	186	27	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

ALMUERZO

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES	
08/26			08/27			08/28			08/29			08/30	

Hamburguesa c/ papas onduladas	251	16	Lasaña de queso^ & salsa marinara c/ panecillo	587	64	Nuggets de pollo de GI c/ espinaca con queso & panecillo	379	25	Taco de carne crujiente c/ maíz & edamame c/ tostaditas	184	23	Pizza de queso^ o pepperoni+~	320/330	31
Sándwich de pavo a la barbaoca 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	Empanada de enchilada de pollo	300	36	Sándwich de jamón de pavo & queso en medialuna	331	31
Mini zanahorias c/ ranch	18/55	4/3	Palitos de apio c/ ranch	4/55	1/3	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	Garbanzos asados	180	27									

**FERIADO
DÍA DEL TRABAJO
(LABOR DAY)**

09/02			09/03			09/04			09/05			09/06		
			Taco en bolsa de pollo c/ maíz & chips de maíz para tacos en bolsa	206	23	Nuggets de "pollo" ^W c/ macarrones con queso & panecillo	513	36	Nuggets de pollo c/ camote/ batatas, ejotes/habichuelas & panecillo	291	28	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
			Sándwich de albóndigas c/ papas sazonadas	240	24	Tacos crujientes en bolsa (Crisp Ups) de carne c/ salsa & crema agría	80	15	Salchicha de pavo & bocaditos de huevo c/ queso & papas sazonadas	80	15	Chili de tres frijoles ^V c/ maíz & tostaditas de GI	276	55
			Papas onduladas	629	65	Mini zanahorias c/ ranch	362	24	Waffles belga de GI	379	31	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	240	34
			Palitos de apio c/ ranch	99	15	Tacita de hummus	25	5	Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo	64	12	Garbanzos asados	64	12
				4/55	1/3		57	1	Pimientos	11	3		180	27

09/09			09/10			09/11			09/12			09/13		
Hamburguesa c/ papas onduladas	251	16	Barritas crujientes de queso c/ salsa marinara	483	54	Nuggets de pollo de GI c/ espinaca con queso & panecillo	379	25	Taco de carne crujiente c/ maíz & edamame c/ tostaditas	184	23	Pizza de queso o pepperoni+~	320/330	31
Sándwich de pavo a la barbaoca c/ maíz	218	27	Tazón de arroz y pavo de inspiración coreana c/ salsa de barbaoca & panecillo	320	45	Hamburguesa vegetal ^V c/ camote/batatas	80	15	Empanada de enchilada de pollo	110	19	Sándwich de queso & pollo estilo Búfalo rebanado en medialuna	314	31
Tomates uva c/ ranch	18/55	4/3	Mini zanahorias c/ ranch	80	15	Ensalada c/ ranch	228	30	Ensalada c/ ranch	300	36	Surtido de vegetales frescos c/ ranch	14/55	3/3
Papas onduladas	99	15	Palitos de apio c/ ranch	35/55	8/3		20/55	4/3		20/55	4/3	Garbanzos asados	180	27

ALMUERZO

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
09/16			09/17			09/18			09/19			09/20		
Tiritas de pollo picante c/ papas sazonadas & panecillo 0	357	42	Barritas de tostadas francesas c/ salchicha* & miel de maple 0	591	26	Mini perros calientes de carne c/ frijoles rancheros 0	274	20	Nuggets de pollo de GI c/ pan de arándano azul 0	411	38	Pizza de queso^ o pepperoni+~ 0	320/330	31
Chili de tres frijoles ^v c/ maíz & tostaditas de GI	276	55	Pan relleno de queso fundido c/ tacita de salsa marinara	303	32	"Pollo" parmesano^ c/ pasta penne	413	59	Tacos crujientes en bolsa (Crisp Ups) de carne c/ salsa & crema agria	362	24	Sándwich de jamón de pavo & queso en medialuna	349	32
Palitos de apio c/ ranch	4/55	1/3	Mini zanahorias c/ ranch	35/55	8/3	Queso parmesano	26	1	& crema agria	25	5	Surtido de vegetales frescos c/ ranch	14/55	3/3
Papas onduladas	99	15	Tacita de hummus	110	18	Brócoli fresco c/ ranch	15/55	7/3	Pimientos mixtos c/ ranch	11/55	3/3			
						Tomates uva c/ ranch	18/55	4/3	Tacita de hummus	110	18			
09/23			09/24			09/25			09/26			09/27		
Hamburguesa c/ papas onduladas 0	251	16	Lasaña de queso^ & salsa marinara c/ panecillo 0	587	64	Nuggets de pollo de GI c/ espinaca con queso & panecillo 0	379	25	Taco de carne crujiente c/ maíz & edamame c/ tostaditas 0	184	23	Pizza de queso o pepperoni+~ 0	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	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	Palitos de apio c/ ranch	4/55	1/3	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	Garbanzos asados	180	27									

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 ^vVegano

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 salchicha/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 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 nutrición, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: 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.