

## DESAYUNO

### SEMANA 1: Sirviendo la semana del 10/7, 10/21

|                               | 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 9/30, 10/14, 10/28

|                                  | 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   |         |     |    |    |
|--|-------|-----|--|-------|-----|---|-----|----|--|---------|-----|---|---------|-----|----|----|
| 9/30   |       |     | 10/01  |       |     | 10/02   |     |    | 10/03  |         |     | 10/04   |         |     |    |    |
| Trocitos de carne teriyaki c/ arroz con vegetales & panecillo                    | 373   | 56  | Taco en bolsa de pollo c/ maíz & chips de maíz para tacos en bolsa | 206   | 23  | Nuggets de "pollo" <sup>W</sup> c/ macarrones con queso & panecillo           | 513 | 36 | <b>NO HAY CLASES</b>                                     |         |     | Pizza de queso^ o pepperoni+~                                       | 320/330 | 31  |    |    |
| Yogur de 4 oz  | 80    | 15  | Pan relleno de queso fundido^ c/ tacita de marinara                | 240   | 24  | Tacos crujientes en bolsa (Crisp Ups) de carne c/ salsa & crema agria         | 80  | 15 |  |         |     | Chili de tres frijoles <sup>V</sup> c/ maíz & tostaditas            | 166     | 36  |    |    |
| Barrita de queso   | 140   | 16  | Mini zanahorias c/ ranch   | 303   | 32  | Brócoli locales   | 362 | 24 |  |         |     | Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo | 110     | 19  | 64 | 12 |
| Barritas de tostadas francesas c/ manzanas especiadas de canela c/ miel de maple | 284   | 46  | Papas onduladas  | 40    | 7   | (8) Rodajas de pepino   | 25  | 5  |  |         |     | Coliflor  | 12      | 3   |    |    |
| Tomates uva c/ ranch   | 18/55 | 4/3 | Mini zanahorias c/ ranch   | 35/55 | 8/3 |   | 57  | 1  |  |         |     |   |         |     |    |    |
| Garbanzos asados   | 180   | 27  | Papas onduladas  | 99    | 15  |   | 6   | 1  |  |         |     |   |         |     |    |    |
| 10/07  |       |     | 10/08  |       |     | 10/09   |     |    | 10/10  |         |     | 10/11   |         |     |    |    |
| Hamburguesa c/ papas onduladas   | 251   | 16  | Yogur de 4 oz^   | 305   | 51  | Barritas crujientes de queso c/ salsa marinara                                | 485 | 54 | Taco crujiente de carne c/ maíz & edamame c/ tostaditas  | 184     | 23  | Pizza de queso o pepperoni+~  | 320/330 | 31  |    |    |
| Sándwich de pavo a la barbacoa c/ maíz   | 218   | 27  | Barrita de queso^  |       |     |   |     |    |  |         |     |   |         |     |    |    |
| Tomates uva c/ ranch   | 18/55 | 4/3 | Mini panqueques de GI c/ miel de maple                             |       |     | Tazón de arroz y pavo de inspiración coreana c/ salsa de barbacoa & panecillo | 320 | 45 | Hamburguesa vegetal <sup>V</sup> c/ camote/batatas       | 228     | 30  | Sándwich de queso & pollo estilo Buffalo rebanado en medialuna      | 314     | 31  |    |    |
| Papas onduladas  | 99    | 15  | Garbanzos asados   | 180   | 27  | Ensalada c/ ranch   | 80  | 15 | Ensalada c/ ranch  | 20/55   | 4/3 | Surtido de vegetales frescos c/ ranch                               | 14/55   | 3/3 |    |    |
| 10/14  |       |     | 10/15  |       |     | 10/16   |     |    | 10/17  |         |     | 10/18   |         |     |    |    |
| Trocitos de pollo de GI c/ papas sazonadas & panecillo                           | 389   | 40  | Barritas de tostadas francesas c/ salchicha* & miel de maple       | 591   | 26  | Perros calientes de pavo c/ frijoles rancheros                                | 224 | 19 | Pizza de queso o pepperoni+~                             | 320/330 | 31  | <b>DÍA PROFESIONAL NO HAY CLASES</b>                                |         |     |    |    |
| Pan relleno de queso fundido^ c/ tacita de marinara                              | 303   | 32  | Trocitos de carne teriyaki c/ arroz con vegetales & panecillo      | 240   | 62  | Nuggets de "pollo" de GI c/ ejotes/habichuelas & panecillo                    | 277 | 31 | Chili de tres frijoles <sup>V</sup> c/ maíz & tostaditas | 166     | 36  |   |         |     |    |    |
| Tomates uva c/ ranch   | 18/55 | 4/3 | Mini zanahorias c/ ranch   | 35/55 | 8/3 | Brócoli fresco  | 80  | 15 | Tiras mixtas de pimentón                                 | 110     | 19  |   |         |     |    |    |
| Papas onduladas  | 99    | 15  | Tacita de hummus   | 110   | 18  | (8) Rodajas de pepino   | 15  | 3  | Tacita de hummus   | 11      | 3   |   |         |     |    |    |
|  |       |     |  |       |     |   | 6   | 1  |  | 110     | 18  |   |         |     |    |    |

## ALMUERZO

| LUNES                                  |       |     | MARTES  |      |     | MIÉRCOLES   |       |     | JUEVES   |       |     | VIERNES  |         |     |
|--|-------|-----|---|------|-----|---|-------|-----|--|-------|-----|--|---------|-----|
| 10/21                                  |       |     | 10/22   |      |     | 10/23   |       |     | 10/24  |       |     | 10/25  |         |     |
| Hamburguesa c/ papas onduladas<br>0    | 251   | 16  | Sándwich de "hamburguesa" de pollo de GI<br>0   | 342  | 36  | Lasaña de queso^ & salsa marinara c/ panecillo<br>0 | 587   | 64  | Taco crujiente de carne c/ maíz & edamame c/ tostaditas<br>0 | 184   | 23  | Pizza de queso o pepperoni+~<br>0              | 320/330 | 31  |
| Sándwich de pavo a la barbacoa c/ maíz | 218   | 27  | Salchicha de pavo & bocaditos de huevo c/ queso & papas sazonadas<br>Waffle belga de GI | 379  | 31  | Empanada de enchilada de pollo                      | 300   | 36  | Hamburguesa vegetal^ c/ camote/batatas                       | 228   | 30  | 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  |   |       |     |  |       |     |  |         |     |

| 10/28  |       |     | 10/29   |       |     | 10/30   |      |     | 10/31   |     |    | 11/01  |         |     |
|--|-------|-----|---|-------|-----|---|------|-----|---|-----|----|--|---------|-----|
| Trocitos de carne teriyaki c/ arroz con vegetales & panecillo<br>0               | 373   | 56  | Taco en bolsa de pollo c/ maíz & chips de maíz para tacos en bolsa<br>0 | 206   | 23  | Nuggets de "pollo" <sup>m</sup> c/ espinacas con queso & panecillo<br>0 | 378  | 33  | Nuggets de pollo de GI c/ pan de arándano azul<br>0                 | 411 | 38 | Pizza de queso^ o pepperoni+~<br>0             | 320/330 | 31  |
| Yogur de 4 oz  |       |     | 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  | Chili de tres frijoles^ c/ maíz & tostaditas                        | 166 | 36 | Sándwich de jamón de pavo & queso en medialuna | 332     | 32  |
| Barrita de queso   | 140   | 16  |   | 40    | 7   |   | 25   | 5   |   | 110 | 19 |  |         |     |
| Barritas de tostadas francesas c/ manzanas especiadas de canela c/ miel de maple | 284   | 46  |   |       |     |   | 57   | 1   |   |     |    |  |         |     |
| Tomates uva c/ ranch   | 18/55 | 4/3 | Mini zanahorias c/ ranch  | 35/55 | 8/3 | Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo     | 64   | 12  | Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano c/ aderezo | 64  | 12 | Surtido de vegetales frescos c/ ranch          | 14/55   | 3/3 |
| Garbanzos asados   | 180   | 27  | Papas onduladas   | 99    | 15  | Palitos de apio c/ ranch  | 4/55 | 1/3 | (8) Rodajas de pepino   | 6   | 1  |  |         |     |

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**

**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.**

**Clave del menú:** Cal = Calorías Carb = Carbohidratos ~Res \*Cerdo +Ave <sup>v</sup>Vegano <sup>^</sup>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.

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 nutrición, alérgenos y 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.