

# “GRAB + GO” (COMIDAS PARA LLEVAR)—ABRIL 2021

LUNES 4/12/21		MARTES 4/13/21 y 4/14/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS MIÉRCOLES		JUEVES 4/15/21		VIERNES 4/16/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL		CAL	
<b>DESAYUNO</b>							
<b>Panecillo de canela<sup>^GI</sup></b> 232	<b>Barra de frambuesas<sup>^GI</sup></b> 231	<b>Rosca “bagel”<sup>GI</sup> con queso crema<sup>^</sup></b> 130/70	<b>Cheerios™ de multigranos<sup>^GI</sup></b> 100	NO HAY CLASES		<b>Panqueques<sup>^GI</sup></b> 210-220	<b>Salchicha de res<sup>~</sup> y rosca “mini bagel” de queso<sup>GI EI</sup></b> 235
Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60			Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60
Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120			Leche 90-120	Leche 90-120
<b>ALMUERZO</b>							
<b>Emparedado de “jamón” de pavita<sup>^</sup> y queso<sup>GI EI</sup></b> 280	<b>Yogur<sup>^</sup> y galletas Graham<sup>GI</sup></b> 180/120	<b>Barrita de queso y hummus con “pretzel”<sup>GI EI</sup></b> 169/140	<b>Emparedado de ensalada de pollo<sup>+GI</sup></b> 442	NO HAY CLASES		<b>Pasta “Cavatappi” (espirales) con queso<sup>GI^</sup></b> 428	<b>Hamburguesa<sup>~</sup> en bollo<sup>GI</sup> con papas “fritas” al horno</b> 429
Chips de tortilla estilo cucharita <sup>GI</sup> 110	Garbanzos tostados 160	Mini zanahorias 35	Frutas secas mixtas 120			Tacita de salsa marinara 45	Papas de arándano (Craisins™) 110
Tacita de salsa 25	Ensalada de frutas 68	Manzana en rodajas 30	Leche 90-120			Sorbete de fruta 77	Leche 90-120
Duraznos/melocotones 53	Leche 90-120	Leche 90-120				Leche 90-120	
Leche 90-120							
<b>CENA</b>							
<b>Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea<sup>pGI</sup></b> 631	<b>Salchicha de res<sup>~</sup> y rosca “mini bagel” de queso<sup>GI EI</sup></b> 235	<b>Pizza<sup>^GI EI</sup></b> 359	<b>Emparedado de pavita<sup>^</sup> y queso<sup>GI EI</sup></b> 236-270				
<b>0</b>	Mini zanahorias 35	Tacita de salsa marinara 45	Mini zanahorias 35				
<b>Emparedado tostado de queso derretido<sup>^GI EI</sup></b> 280	Ensalada de frutas 68	Fruta fresca 30-96	Frutas secas mixtas 120				
<b>Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido<sup>GI</sup></b> 330	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120				
Jugo de vegetales 40							
Papas de arándano (Craisins™) 110							
Leche 90-120							
<b>MERIENDA</b>							
<b>Kit de merienda<sup>GI</sup></b> 200	<b>Kit de merienda<sup>GI</sup></b> 200	<b>Tazón de cereales<sup>GI</sup></b> 100	<b>Galletas Graham<sup>GI</sup></b> 120				
		Leche 90-120	Leche 90-120				

**Proceso en línea para solicitar recursos de asistencia alimentaria disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana.** Los residentes que busquen información sobre recursos de asistencia alimentaria pueden ahora solicitar ayuda completando un simple formulario en línea. Disponible en siete idiomas (inglés, español, amárico, coreano, chino, francés y vietnamita), el formulario es revisado por un especialista de recursos capacitado, y los residentes reciben una llamada telefónica de retorno dentro de un día hábil. El especialista determinará las necesidades alimentarias individuales del residente y le ayudará a localizar asistencia alimentaria en su comunidad. No se necesita información de identificación personal para obtener ayuda. Hay información disponible sobre centros de distribución de alimentos gratuitos, entrega de comidas y comestibles gratuitos, cupones de alimentos (SNAP), proveedores locales de asistencia alimentaria y otros recursos en el Condado de Montgomery. Los residentes también pueden llamar al 311 y preguntar por el Centro de Llamadas de Acceso a Alimentos para obtener ayuda con sus necesidades alimentarias.

**El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.**

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías El Envase individual  
<sup>^</sup> Sin carne <sup>p</sup> Maní/Cacahuete <sup>\*</sup> Cerdo/Puerco <sup>+</sup> Ave <sup>v</sup> Vegetariano <sup>GI</sup> Grano Integral

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas):

Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete<sup>pv</sup> y rosca “bagel”<sup>GI</sup> · hummus <sup>0</sup> · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.