

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

LUNES 4/19/21		MARTES 4/20/21 y 4/21/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS MIÉRCOLES		JUEVES 4/22/21		VIERNES 4/23/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		DESAYUNO		CAL	
<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	<b>Panecillo de canela<sup>^GI</sup></b> 232	<b>Panqueques<sup>^GI</sup></b> 210-220	<b>Arrollado de huevo y queso<sup>^GI EI</sup></b> 180	
Jugo de naranja 60	Jugo de naranja 60	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	Leche 90-120	Leche 90-120
ALMUERZO							
<b>Emparedado de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI EI</sup></b> 236-270	<b>Yogur<sup>^</sup> y galletas Graham<sup>GI</sup></b> 180/120	<b>“Hamburguesa” de pollo<sup>^GI</sup></b> 342	<b>“Jamón” de pollo<sup>+</sup> y medialuna (croissant) de queso<sup>GI</sup></b> 340	<b>Pizza con paquete de salsa para uso personal</b> 499	<b>Muslo de pollo<sup>^GI</sup> con papas “fritas” al horno y panecillo<sup>GI</sup></b> 330/70	<b>Emparedado tostado de queso derretido<sup>^GI EI</sup></b> 280	
Chips de tortilla estilo cucharita <sup>GI</sup> 110	Garbanzos tostados 160	Tacita de hummus 110	Mini zanahorias 35	Manzana en rodajas 30	Papas de arándano (Craisins™) 110	Tacita de salsa marinara 45	
Tacita de salsa 25	Ensalada de frutas 68	Manzana en rodajas 30	Frutas secas mixtas 120	Leche 90-120	Leche 90-120	Sorbete de fruta 77	
Duraznos/melocotones 53	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120			Leche 90-120	
Leche 90-120							
CENA							
<b>Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea<sup>pGI</sup></b> 631	<b>Emparedado tostado de queso derretido<sup>^GI EI</sup></b> 280	<b>Emparedado de “jamón” de pavita<sup>+</sup> y queso<sup>GI EI</sup></b> 227-280	<b>Tacita de hummus<sup>^</sup> con galletas de queso<sup>GI</sup></b> 320				
<b>Emparedado tostado de queso derretido<sup>^GI EI</sup></b> 280	Tacita de salsa marinara 45	Jugo de vegetales 40	Mini zanahorias 35				
<b>Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido<sup>GI</sup></b> 330	Ensalada de frutas 68	Fruta fresca 30-96	Duraznos/melocotones 53				
Jugo de vegetales 40	Leche 90-120	Leche 90-120	Leche 90-120				
Frutas secas mixtas 120							
Leche 90-120							
MERIENDA							
<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 \* Cerdo/Puerco + 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> · “pretzel” blando<sup>GI</sup> · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

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