

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

LUNES 4/5/21		MARTES 4/6/21 y 4/7/21 TODAS LAS LOCALIDADES CIERRAN LOS MIÉRCOLES		JUEVES 4/8/21		VIERNES 4/9/21 NO HAY DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS	
CAL		CAL		CAL		CAL	
DESAYUNO							
NO HAY CLASES	Barra de frambuesas^{^GI} 231 Jugo de naranja 60 Leche 90-120	Rosca “bagel”^{GI} con queso crema[^] 130/70 Jugo de naranja 60 Leche 90-120	Cheerios™ de multigranos^{^GI} 100 Jugo de naranja 60 Leche 90-120	Panecillo de canela^{^GI} 232 Jugo de naranja 60 Leche 90-120	Panqueques^{^GI} 210-220 Jugo de naranja 60 Leche 90-120	Arrollado de huevo y queso^{^GI EI} 180 Jugo de naranja 60 Leche 90-120	
ALMUERZO							
NO HAY CLASES	“Hamburguesa” de pollo^{^GI} 340 Tacita de hummus 110 Duraznos/melocotones 53 Leche 90-120	Yogur[^] con granola^{GI} 180/220 Jugo de vegetales 40 Copa de arándanos 40 Leche 90-120	Emparedado de pavita* y queso^{GI EI} 236-270 Tacita de salsa 25 Chips de tortilla estilo cucharita ^{GI} 110 Pasas de arándano (Craisins™) 110 Leche 90-120	Pizza con paquete de salsa para uso personal 499 Manzana en rodajas 30 Leche 90-120	Pasta “Cavatappi” (espirales) con queso^{GI^} 428 Garbanzos tostados 160 Pasas de arándano (Craisins™) 110 Leche 90-120	Muslo de pollo^{^GI} con papas “fritas” al horno y panecillo^{GI} 330/70 Sorbete de fruta 77 Leche 90-120	
CENA							
NO HAY CLASES	Barritas trenzadas de arándano^{^GI} 380 0 Barritas de queso y “pretzel”^{^GI EI} 118/140 Mini zanahorias 35 Fruta fresca 30-96 Leche 90-120	Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete y jalea^{PGI} 631 0 Emparedado tostado de queso derretido^{^GI EI} 280 Emparedado de medialuna (croissant) tostada con queso derretido^{GI} 330 Jugo de vegetales 40 Pasas de arándano (Craisins™) 110 Leche 90-120	Tacita de hummus[^] con galletas de queso^{GI} 320 Mini zanahorias 35 Duraznos/melocotones 53 Leche 90-120				
MERIENDA							
NO HAY CLASES	Kit de merienda^{GI} 200	Tazón de cereales^{GI} 100 Leche 90-120	Galletas Graham^{GI} 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
 ^ Sin carne p Maní/Cacahuete * Cerdo/Puerco + Ave v Vegetariano GI Grano Integral

Alternativas diarias (vegetarianas/veganas):

Emparedado de mantequilla de maní/cacahuete^{pv} y rosca “bagel”^{GI} · hummus 0 barritas de queso ^ · “pretzel” blando^{GI} · Jugo de vegetales · Fruta fresca · Leche

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