

MENÚ DE PRE-K/ HEAD START MAYO 2018

PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO		ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
desayuno todos los días Precio Regular \$1.30 Precio Reducido \$.00	L	Mini Rosca (Bagel)^ de GI 240	<i>Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir emparedados de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, emparedados tostados de queso derretido, hummus y rosca (bagel) con yogur. Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela para ver las opciones.</i>	La información sobre nutrición, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . Por favor tenga presente que las calorías calculadas de algunos alimentos principales podrían incluir algún ingrediente que contiene grano integral que tiene entre 70-180 calorías.
	M	Panqueques^ de GI 220		
	M	Rosca "Bagel" de GI con Queso Crema o Jalea^ 130-236		
	J	Emparedado de GI de Desayuno 120-285		
	V	Panecillo^ de GI con Canela y Queso en Hebras 240-300		
almuerzo todos los días Precio Regular \$2.55 Precio Reducido \$.00	SERVICIO DIARIO			
		Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90		
		Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

Explicación de los Símbolos del Menú: ~Carne de Res Cal = Calorías ^Sin Carne pManí/Cacahuete +Ave *Cerdo/Puerco vVegano GI = Grano Integral

ALMUERZO

<i>Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.</i>	1 CAL ~Hamburguesa con Queso en Bollo de GI con Papas Rizadas 450 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	2 CAL ^Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara 314 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	3 CAL ~Taco de Maíz/Elote/Choclo y Edamame y "Cucharaditas" de GI 346 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	4 CAL ^Pizza Individual (GI) de Queso 330 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
	7 CAL ^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar 336 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	8 CAL +Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo y Judías Verdes/Chauchas 345 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	9 CAL ^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas "Fritas" al Horno 394 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	10 CAL +Bocaditos (GI) de Pollo con Pan GI de Arándanos 412 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100

MENÚ DE PRE-K/HEAD START

MAYO 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
14 CAL Macarrones con Queso y Trocitos (Nuggets) de Pollo+ (GI) y Bollo de GI 399 Tomates Minis 16 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	15 CAL ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 Mini Zanahorias 30 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	16 CAL +“Hamburguesa” (GI) de Pollo en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno 440 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	17 CAL ~Taco de Maíz/Elote/Choclo y Edamame y “Cucharaditas” de GI 346 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	18 CAL ^Pizza Individual (GI) de Queso 330 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
21 CAL +Perrito Caliente/Pancho en Bollo de GI con Maíz/Elote/Choclo y Edamame 388 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	22 CAL +Mini Tacos de Pollo con Papas Sazonadas y Mini Pan Plano 344 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	23 CAL ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	24 CAL Enchiladas “Fiesta” de GI Rellenas con Queso y Cubiertas con Salsa Roja 343 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	25 CAL ^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso 320 Mini Zanahorias 30 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
28 LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS	29 CAL ~Hamburguesa con Queso en Bollo de GI con Papas Rizadas 450 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	30 CAL ^Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara 314 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	31 CAL ~Taco de Maíz/Elote/Choclo y Edamame y “Cucharaditas” de GI 346 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	Para información sobre los recursos actuales de ayuda contra el hambre y proveedores de alimentos de emergencia en el Condado de Montgomery, visite el Directorio de Recursos de Asistencia Alimentaria del Concejo Alimentario del Condado de Montgomery (Montgomery County Food Council) en https://mocofoodcouncil.org/foodassistance.



6007.18.ar-4.17-DFNS

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