

DICIEMBRE 2017

MENÚ DE PREK/HEAD START

PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO		ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
desayuno todos los días Precio Regular \$1.30 Precio Reducido \$.00 almuerzo todos los días Precio Regular \$2.55 Precio Reducido \$.00	L Mini Roscas (Bagels)^ de GI 240 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 240	SERVICIO DIARIO Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	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.	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 un ingrediente que contiene grano integral que tiene entre 70-180 calorías.
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Explicación de los Símbolos del Menú: ~Carne de Res Cal = Calorías ^Sin Carne p Maní/Cacahuete +Ave *Cerdo/Puerco Picante VVegetariano GI = Grano Integral §Camarones

ALMUERZO



1	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

4	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

5	CAL
+Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo	235
Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas	60-90
Leche Descremada o con 1% de Grasa	80-100

6	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

7	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

8	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

DICIEMBRE 2017

MENÚ DE PREK/HEAD START

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11 CAL Macarrones con Queso y Trocitos (Nuggets) de Pollo+ (GI) y Panecillo de GI 399 Brócoli 15 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	12 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	13 CAL ~Hamburguesa "del Café" en Panecillo de GI con Papas Rizadas 410 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	14 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	15 CAL ^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso 320 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
18 CAL +Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo 378 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	19 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	20 CAL ^Espagueti con Albóndigas y Panecillo de GI 355 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	21 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	22 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
25 VACACIONES DE INVIERNO LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS	26 VACACIONES DE INVIERNO LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS	27 VACACIONES DE INVIERNO LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS	28 VACACIONES DE INVIERNO LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS	29 VACACIONES DE INVIERNO LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS

