

# MENÚ DE PREK/HEAD START

## ENERO 2018

PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO		ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
<b>desayuno todos los días</b> <b>Precio Regular \$1.30</b> <b>Precio Reducido \$.00</b>  <b>almuerzo todos los días</b> <b>Precio Regular \$2.55</b> <b>Precio Reducido \$.00</b>	<b>L</b> Mini Rosca (Bagel)^ de GI <b>240</b> <b>M</b> Panqueques^ de GI <b>220</b> <b>M</b> Rosca "Bagel" de GI con Queso Crema o Jalea^ <b>130-236</b> <b>J</b> Emparedado de GI de Desayuno <b>120-285</b> <b>V</b> Panecillo^ de GI con Canela <b>240</b>	<b>SERVICIO DIARIO</b> Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	<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: <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  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.
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Explicación de los Símbolos del Menú:</b> ~Carne de Res Cal = Calorías ^Sin Carne p Maní/Cacahuete +Ave *Cerdo/Puerco Picante ^Vegano GI = Grano Integral §Camarones				
ALMUERZO				
<b>1</b>  <b>VACACIONES DE INVIERNO LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS</b>	<b>2</b> CAL <b>+ "Hamburguesa" (GI) de Pollo en Pan Integral con Papas "Fritas" al Horno 440</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>3</b> CAL <b>^Calzone (GI) de Tres Quesos con Salsa Marinara 314</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>4</b> CAL <b>~Taco de Maíz/Elote/Choclo y Edamame y "Cucharaditas" de GI 346</b> Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>5</b> CAL <b>^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso 320</b> Mini Zanahorias 30 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
<b>8</b> CAL <b>^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar 336</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>9</b> CAL <b>+Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo 235</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>10</b> CAL <b>^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas "Fritas" al Horno 394</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>11</b> CAL <b>+Bocaditos (GI) de Pollo con Pan de Arándanos (GI) 412</b> Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>12</b> CAL <b>^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso 320</b> Rodajas de Pepino 14 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100

# MENÚ DE PREK/HEAD START

## ENERO 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>15</b>  <b>NO HAY CLASES</b>	<b>16</b> CAL <b>~Hamburguesa “del Café” en Panecillo de GI con Papas Rizadas 410</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>17</b> CAL <b>^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370</b> Mini Zanahorias 30 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>18</b> CAL <b>~Taco de Maíz/Elote/Choclo y Edamame y “Cucharaditas” de GI 346</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>19</b> CAL <b>^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso 320</b> Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
<b>22</b> CAL <b>+Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo 378</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>23</b> CAL <b>+Mini Tacos de Pollo con Papas Sazonadas y Mini Pan Plano 344</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>24</b> CAL <b>~Espagueti con Albóndigas y Panecillo de GI 355</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>25</b> CAL <b>Enchiladas “Fiesta” de GI Rellenas con Queso y Cubiertas con Salsa Roja 343</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>15</b>  <b>NO HAY CLASES</b>
<b>29</b> CAL <b>+“Hamburguesa” (GI) de Pollo en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno 440</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>30</b> CAL <b>~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral con Vegetales y Panecillo de GI 435</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>31</b> CAL <b>^Calzone (GI) de Tres Quesos con Salsa Marinara 314</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100		

