

MENÚ DE PREK/HEAD START

MARZO 2018

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 Rosca (Bagel)^ 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 y Queso en Hebras 240-300	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 algún 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 ^Vegano GI = Grano Integral §Camarones				
ALMUERZO				
<p>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.</p>			1 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	2 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
5 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	6 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	7 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	8 CAL +Trocitos (Nuggets) de Pollo (GI) Manzanas Condimentadas y Bollo de GI 365 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	9 CAL ^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso 320 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

MARZO 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12 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	13 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	14 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	15 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	16 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
19 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	20 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	21 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	22 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	23 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
26 VACACIONES DE PRIMAVERA LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS	27 VACACIONES DE PRIMAVERA LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS	28 VACACIONES DE PRIMAVERA LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS	29 VACACIONES DE PRIMAVERA LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS	30 VACACIONES DE PRIMAVERA LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS

