

MENÚ DE PREK/HEAD START

OCTUBRE 2017

PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO		ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRI-
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		<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 un ingrediente que contiene grano integral que tiene entre 70-180 calorías.
	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 Picante ^Vegetariano GI = Grano Integral §Camarones 🍀 Día del Plato de la Suerte				
ALMUERZO				
2 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	3 CAL ~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral con Vegetales y Panecillo de GI 435 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	4 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	5 CAL Taco con 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	6 CAL ^Pizza (GI) de Queso 310 Mini Zanahorias 30 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
9 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	10 CAL +Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo y Judías Verdes/Chauchas 235 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	11 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	12 CAL +Bocaditos (GI) de Pollo con Pan de Arándanos (GI) 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	13 CAL ^Pizza (GI) de Queso 310 Mini Zanahorias 30 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100

MENÚ DE PREK/HEAD START OCTUBRE 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16 <small>CAL</small> 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	17 <small>CAL</small> ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 Tomates Minis 16 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	18 <small>CAL</small> ~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	19 <small>CAL</small> Taco con 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	20 <small>CAL</small> ^Pizza (GI) de Queso 310 Mini Zanahorias 30 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
23 <small>CAL</small> +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	24 <small>CAL</small> +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	25 <small>CAL</small> ^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	26 <small>CAL</small> Taco de Maíz/Elote/Choclo y Edamame con “Cucharaditas” de GI 346 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	27 <small>CAL</small> ^Pizza (GI) de Queso 310 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
30 <small>CAL</small> +“Hamburguesa” de Pollo (GI) 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	31 <small>CAL</small> ~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral con Vegetales y Panecillo de GI 435 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100			

