

MENÚ DE PRE-K HEAD START

MARZO 2024

PRODUCTOS DE DESAYUNO QUE SE OFRECEN TODOS LOS DÍAS

	CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS			
Waffle belga c/ miel de maple	200	35	Mini panqueques c/ miel de maple	200	35	Sándwich de pollo en biscuit de GI	250	31	Jamón de pavo+ & queso en bollo hawaiano	270	30	Rollo de canela hecho en Maryland	232	38
Jugo de manzana	120	31	Jugo de naranja	120	31	Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Barrita de queso	59	1
	60	4		35	9							Jugo de manzana	60	14

ALMUERZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				03/01
				Pizza de queso 320/330 31 Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch" 14/55 3/3
03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
Hamburguesa~ en bollo c/ papas fritas al horno 415 45	Sándwich de pollo desmenuzado a la barbacoa c/ maíz & ejotes/habichuelas 359 58	Nuggets de pollo de GI c/ macarrones con queso 513 46 Ensalada c/ aderezo "ranch" 20/55 4/3	Taco de carne crujiente~ c/ maíz, edamame & tostaditas 238 23 110 19	Pizza de queso 320/330 31 Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch" 14/55 3/3
03/11	03/12	03/13	03/14	03/15
Bocaditos de carne teriyaki~ c/ arroz de GI con vegetales 379 58	Pavo & salsa c/ camote/batatas, ejotes/habichuelas & maíz 229 23	Lasaña de queso & marinara c/ panecillo 259 39 80 15	Nuggets de pollo de GI c/ pan de arándano azul 482 46 Ensalada de espinaca, lechuga romana y pasas de arándano rojo c/ aderezo de espinaca 64 12 136 13	Pizza de queso 320/330 31 Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch" 14/55 3/3
03/18	03/19	03/20	03/21	03/22
Barritas crujientes de queso c/ salsa marinara 487 55	Hamburguesa~ en bollo c/ papas fritas al horno 415 45	Nuggets de "pollo" c/ espinacas con queso & panecillo 386 34 80 15 Ensalada c/ aderezo "ranch" 20/55 4/3	Sándwich de carne a la barbacoa c/ maíz & ejotes/habichuelas 375 44	Pizza de queso 320/330 31 Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch" 14/55 3/3

VACACIONES DE PRIMAVERA - 25 al 29 de marzo de 2024

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05
FERIADO	Taco en bolsa de pollo c/ maíz 206 23 Chips de maíz para tacos en bolsa 240 24	"Pollo" parmesano^ c/ pasta penne & panecillo 413 59 80 15 Mini zanahorias c/ aderezo "ranch" 35/55 8/3	Nuggets de pollo de GI c/ papas sazonadas 380 41	Pizza de queso 320/330 31 Ensalada de espinaca, lechuga romana y pasas de arándano rojo c/ aderezo de espinaca 64 12 136 13

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas.
Surtido de frutas: Calorías 20–127; Carbos 7–33 Leche: Calorías 90–120; Carbos 13–20

Opciones veganas/vegetarianas adicionales incluyen sándwich de jalea & mantequilla de maní, sándwich de queso fundido, waffle & yogur, humus y parfait de fruta y yogur. Por favor avisele a su administrador(a) de la cafetería si le interesa ordenar alguna de estas opciones.

Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave ^Vegano GI = Grano Integral

Cantidades estándares de calorías/carbos para los panes/granos (calorías/gramos)
Panecillo: 80 / 15 Bollo para hamburguesa: 140 / 27
Bollo para salchicha/perro caliente: 130 / 26 Tostaditas: 110 / 19
Chips de maíz para tacos en bolsa: 240/24

