

# MENÚ DE PRE-K HEAD START

# MAYO 2024

## PRODUCTOS DE DESAYUNO QUE SE OFRECEN TODOS LOS DÍAS

	CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS
Waffle belga	200	35	Mini panqueques	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
c/ miel de maple	120	31	c/ miel de maple	120	31	Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Barrita de queso	59	1
Jugo de manzana	60	4	Jugo de naranja	35	9							Jugo de manzana	60	14

## ALMUERZO

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
04/29			04/30			05/01			05/02			05/03		
Pavo & salsa c/ camote/batatas, maíz & ejotes/habichuelas	229	23	Hamburguesa vegetal <sup>v</sup> en bollo c/ papas onduladas	379	50	"Pollo" parmesano <sup>^</sup> c/ pasta penne & panecillo	413	59	Nuggets de pollo de GI c/ espinaca con queso	379	25	Pizza de queso <sup>^</sup>	320/330	31
Panecillo	80	15			Ensalada de espinaca, lechuga romana y pasas de arándano rojo c/ aderezo de espinaca	80	15	Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3	Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3	
						64	12				Sorbete de fruta	77	20	
						136	13							
05/06			05/07			05/08			05/09			05/10		
Hamburguesa~ en bollo c/ papas fritas al horno	415	45	Bocaditos de pollo & salsa de naranja c/ arroz de GI con vegetales	453	58	Nuggets de "pollo" <sup>v</sup> c/ macarrones con queso	513	36	Taco de carne crujiente~ c/ maíz, edamame & tostaditas	184	23	Pizza de queso <sup>^</sup>	320/330	31
			Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	4/55	1/3	Ensalada c/ aderezo "ranch"	20/55	4/3		110	19	Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3
05/13			05/14			05/15			05/16			05/17		
Taco en bolsa de pollo c/ maíz	206	23	<b>FERIADO</b> <b>Elecciones primarias</b>			Lasaña de queso <sup>^</sup> & salsa marinara	259	39	Sándwich de carne a la barbacoa c/ ejotes/habichuelas	641	69	Pizza de queso <sup>^</sup>	320/330	31
Chips de maíz para tacos en bolsa	240	24				Ensalada de espinaca, lechuga romana y pasas de arándano rojo c/ aderezo de espinaca	64	12						Ensalada de espinaca, lechuga romana y pasas de arándano rojo c/ aderezo de espinaca
05/20			05/21			05/22			05/23			05/24		
Barritas crujientes de queso c/ salsa marinara	485	54	Hamburguesa~ en bollo c/ papas onduladas	404	43	Bocaditos de carne teriyaki c/ arroz de GI con vegetales	379	58	Nuggets de pollo de GI c/ pan de arándano azul	482	46	Pizza de queso <sup>^</sup>	320/330	31
					Ensalada c/ aderezo "ranch"	20/55	4/3	Ensalada c/ aderezo "ranch"	20/55	4/3	Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3	
05/27			05/28			05/29			05/30			05/31		
<b>FERIADO</b> <b>Día de los Caídos (Memorial Day)</b>			Pavo & salsa c/ camote/batatas, maíz & ejotes/habichuelas	229	23	"Pollo" parmesano <sup>^</sup> c/ pasta penne	413	59	Taco en bolsa de pollo c/ maíz	206	23	Pizza de queso <sup>^</sup>	320/330	31
			Panecillo	80	15	Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3	Chips de maíz para tacos en bolsa	240	24	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.

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

Clave del menú: Cal = Calorías    Carbos = Carbohidratos    ~Res    \*Cerdo    +Ave    <sup>v</sup>Vegano    GI = Grano Integral

