

MENÚ DE PRE-K HEAD START

ABRIL 2024

PRODUCTOS DE DESAYUNO QUE SE OFRECEN TODOS LOS DÍAS

| | CAL | CARBOS | | 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 | 60 | 4 | Jugo de naranja | 35 | 9 | Jugo de manzana | 60 | 14 | Jugo de naranja | 35 | 9 | Barrita de queso | 59 | 1 |
| | | | | | | | | | | | | Jugo de manzana | 60 | 14 |

ALMUERZO

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | | | | | | | | | | |
|---|--|--------------|--|--|--|---|--|--|--|--|---|----------------|---------|----|
| 04/01 | 04/02 | 04/03 | 04/04 | 04/05 | | | | | | | | | | |
| FERIADO | Taco en bolsa de pollo c/ maíz | 206 | 23 | "Pollo" parmesano [^] c/ pasta penne & panecillo | 413 | 59 | Nuggets de pollo de GI c/ papas sazonadas | 380 | 41 | Pizza de queso | 320/330 | 31 | | |
| | Chips de maíz para tacos en bolsa | 240 | 24 | Mini zanahorias c/ aderezo "ranch" | 35/55 | 8/3 | | | | Ensalada de espinaca, lechuga romana y pasas de arándano rojo c/ aderezo de espinaca | 64 | 12 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 04/08 | 04/09 | 04/10 | 04/11 | 04/12 | | | | | | | | | | |
| Hamburguesa~ en bollo c/ papas fritas al horno | 415 | 45 | Bocaditos de pollo & salsa de naranja c/ arroz con vegetales de GI | 453 | 58 | NO HAY CLASES | Taco de carne crujiente~ c/ maíz, edamame & tostaditas | 184 | 23 | Pizza de queso | 320/330 | 31 | | |
| | | | Palitos de apio c/ aderezo "ranch" | 4/55 | 1/3 | | | | | Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch" | 14/55 | 3/3 | | |
| 04/15 | 04/16 | 04/17 | 04/18 | 04/19 | | | | | | | | | | |
| Taco en bolsa de pollo c/ maíz | 206 | 23 | Nuggets de "pollo" [^] c/ espinacas con queso & panecillo | 386 | 34 | Sándwich de carne a la barbacoa~ c/ maíz & ejotes/habichuelas | 384 | 46 | Nuggets de pollo de GI c/ pan de arándano azul | 482 | 46 | Pizza de queso | 320/330 | 31 |
| Chips de maíz para tacos en bolsa | 240 | 24 | Palitos de apio c/ aderezo "ranch" | 4/55 | 1/3 | | | Ensalada de espinaca, lechuga romana y pasas de arándano rojo c/ aderezo de espinaca | 64 | 12 | Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch" | 14/55 | 3/3 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 04/22 | 04/23 | 04/24 | 04/25 | 04/26 | | | | | | | | | | |
| FERIADO | Hamburguesa~ en bollo c/ papas fritas al horno | 415 | 45 | Bocaditos de pollo & salsa de naranja c/ arroz con vegetales de GI | 453 | 58 | Taco de carne crujiente~ c/ maíz, edamame & tostaditas | 184 | 23 | Pizza de queso | 320/330 | 31 | | |
| | | | | Mini zanahorias c/ aderezo "ranch" | 35/55 | 8/3 | | | | Ensalada con aderezo "ranch" | 20/55 | 4/3 | | |
| 04/29 | 04/30 | 05/01 | 05/02 | 05/03 | | | | | | | | | | |
| Pavo & salsa c/ camote/batatas, maíz & ejotes/habichuelas | 229 | 23 | Hamburguesa vegetal [^] en bollo c/ papas onduladas | 379 | 50 | "Pollo" parmesano [^] c/ pasta penne | 413 | 59 | Nuggets de pollo de GI c/ espinaca con queso | 379 | 25 | Pizza de queso | 320/330 | 31 |
| Panecillo | 80 | 15 | | | Ensalada de espinaca, lechuga romana y pasas de arándano rojo c/ aderezo de espinaca | 64 | 12 | Mini zanahorias c/ aderezo "ranch" | 35/55 | 8/3 | Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch" | 14/55 | 3/3 | |
| | | | | | | | | | | | Sorbete de fruta | 77 | 20 | |

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 avísele 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 ^VVegano 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

