


MENÚ DE PRE-K/HEAD START

DICIEMBRE 2023


PRODUCTOS DE DESAYUNO

CAL CARBOS		CAL CARBOS		CAL CARBOS		CAL CARBOS		CAL CARBOS						
Waffle belga c/ miel de maple	200 120	35 31	Mini panqueques c/ miel de maple	210 120	35 31	Sándwich de pollo en biscuit de GI	250 60	31 14	Jamón de pavo+ & queso en bollo hawaiano	270 35	30 9	Rollo de canela hecho en Maryland	232 60	38 14
Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14

ALMUERZO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES							
12/04		12/05		12/06		12/07		12/08							
Hamburguesa~ en bollo c/ papas onduladas	404	42	Sándwich de pollo desmenuzado a la barbacoa c/ maíz	359	58	Trocitos de pollo de GI c/ macarrones c/ queso	482	35	Taco de carne crujiente~ c/ ejotes/habichuelas & tostaditas	238	31	Pizza de queso	320/330	31	
						Ensalada c/ aderezo "ranch"	20/55	4/3				Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3	
12/11		12/12		12/13		12/14		12/15							
Taco en bolsa de pollo c/ maíz	206	23	Trocitos de carne teriyaki~ c/ arroz de GI c/ vegetales	379	58	Waffle belga c/ miel de maple * & yogur^	200/120 180	35/31 38	Nuggets de "pollo" de GI^ c/ ejotes/habichuelas & panecillo	355	46	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 & pasas de arándano rojo c/ aderezo	64 136	12 13				Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3	
12/18		12/19		12/20		12/21		12/22							
Trocitos de pollo de GI c/ papas sazonadas & panecillo	356 80	38 15	Barritas crujientes de queso^ c/ salsa marinara	487	55	Panqueques c/ miel de maple & yogur^ & barritas de queso^	210/240 80/59	36/52 15/1	Taco de carne crujiente~ c/ maíz & ejotes/habichuelas & tostaditas	264	38	Pizza de queso	320/330	31	
						Ensalada c/ aderezo "ranch"	20/55	4/3				Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3	
01/01/24		01/02/24		01/03/24		01/04/24		01/05/24							
FERIADO Año Nuevo		No hay clases 		Nuggets de "pollo" de GI^ c/ ejotes/habichuelas & panecillo		355		46		Sándwich de GI de "hamburguesa" de pollo	342	36	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

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

Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res *Cerdo +Ave ^Vegano ^Sin carne 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	
---	--	---