

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	120	31	Jugo de naranja	120	31	Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14
	60	4		35	9							Barrita de queso	59	1

ALMUERZO

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
01/29			01/30			01/31			02/01			02/02		
No hay clases			Nuggets de "pollo" de GI c/ ejotes/habichuelas & panecillo	355	46	Taco en bolsa de pollo c/ maíz &	206	23	Hamburguesa vegetal ^v c/ papas onduladas	379	50	Pizza de queso	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	64 136	12 13
02/05			02/06			02/07			02/08			02/09		
Hamburguesa~ en bollo c/ papas onduladas	404	42	Sándwich de pollo desmenuzado a la barbacoa c/ maíz	359	58	Nuggets de "pollo" c/ macarrones c/ queso	513	46	Taco de carne crujiente~ c/ maíz, edamame & tostaditas	184 110	23 19	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
02/12			02/13			02/14			02/15			02/16		
Nuggets de pollo de GI c/ maíz &	295	29	Pasta llena de proteínas ^v	239	40	Taco en bolsa de pollo c/ maíz &	206	23	Nuggets de "pollo" c/ papas sazonadas & panecillo	387 80	49 15	Pizza de queso	320/330	31
Panecillo de GI	80	15	Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3	Chips de maíz para tacos en bolsa	240	24				Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3
02/19			02/20			02/21			02/22			02/23		
Feriado del Día del Presidente			Hamburguesa~ en bollo c/ papas onduladas	404	42	Barritas crujientes de queso^ c/ salsa marinara	485	54	Taco de carne crujiente~ c/ maíz, edamame & tostaditas	184 110	23 19	Pizza de queso	320/330	31
												Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3
02/26			02/27			02/28			02/29			03/01		
Hamburguesa~ en bollo c/ papas onduladas	404	42	Sándwich de queso fundido de GI ^	280	31	Trocitos de carne teriyaki~ c/ arroz de GI c/ vegetales	379 240	58 24	Nuggets de pollo de GI c/ espinaca con queso	379	25	Pizza de queso	320/330	31
			Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	4/55	1/3	Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	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

Otras opciones veganas/vegetarianas 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 ^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



MONTGOMERY COUNTY
DEPS
DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES