

# MENÚ DE PRE-K HEAD START

# ENERO 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	200 120	35 31	Mini panqueques c/ miel de maple	200 120	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	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
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05
<b>Feriado Año Nuevo</b>	<b>No hay clases</b>	Nuggets de "pollo" de GI c/ ejotes/habichuelas & panecillo	Sándwich de GI de "hamburguesa" de pollo	Pizza de queso
		355   46	342   36	320/330   31
			Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"
			4/55   1/3	14/55   3/3
01/08	01/09	01/10	01/11	01/12
Hamburguesa~ en bollo c/ papas onduladas	Sándwich de pollo desmenuzado a la barbacoa c/ maíz	Nuggets de pollo de GI c/ macarrones c/ queso	Taco de carne crujiente~ c/ ejotes/habichuelas & tostaditas	Pizza de queso
404   42	359   58	506   38	238   31	320/330   31
		Ensalada c/ aderezo "ranch"		Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"
		20/55   4/3		14/55   3/3
01/15	01/16	01/17	01/18	01/19
<b>Feriado</b>	Trocitos de carne teriyaki~ c/ arroz de GI c/ vegetales	Waffle belga c/ miel de maple & yogur^	Nuggets de "pollo" de GI c/ maíz & ejotes/habichuelas & panecillo	Pizza de queso
	379   58	200/120   35/31	238   32	320/330   31
	Tomates uva c/ aderezo "ranch"	35/55   8/3	80   15	Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"
	18/55   4/3			14/55   3/3
01/22	01/23	01/24	01/25	01/26
Hamburguesa~ en bollo c/ papas onduladas	Barritas crujientes de queso^ c/ salsa marinara	Panqueques & miel de maple c/ yogur^ & barritas de queso^	Taco de carne crujiente~ c/ maíz & ejotes/habichuelas & tostaditas	Pizza de queso
404   42	487   55	210/240   36/52	264   38	320/330   31
		80/59   15/1		Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"
		Ensalada c/ aderezo "ranch"		14/55   3/3
		20/55   4/3		
01/29	01/30	01/31	02/02	02/02
<b>No hay clases</b>	Nuggets de "pollo" de GI c/ ejotes/habichuelas & panecillo	Taco en bolsa de pollo c/ maíz & chips de maíz para tacos en bolsa	Hamburguesa vegetal^ c/ papas onduladas	Pizza de queso
	355   46	206   23	379   50	320/330   31
		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

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    ^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

