

MENÚ DE PRE-K HEAD START

JUNIO 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						
06/03		06/04		06/05		06/06		06/07						
Salchicha de pavo+ & bocaditos de huevo c/ queso & papas sazonadas	379	30	Bocaditos de pollo & salsa de naranja c/ arroz con vegetales	290	46	Nuggets de "pollo" ^v c/ espinacas con queso & panecillo	386	33	Taco de carne crujiente c/ maíz & edamame c/ tostaditas	184	23	Pizza de queso	320/330	31
Waffle belga	240	34	Palitos de apio c/ aderezo "ranch"	4/55	1/3	Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3				Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3
06/10		06/11		06/12		06/13								
Hamburguesa en bollo c/ habichuelas/ejotes & maíz	336	35	Nuggets de "pollo" ^v de GI c/ papas sazonadas	387	49	Sándwich de queso fundido de GI	280	31	Pizza de queso	320/330	31			
			Panecillo	80	15	c/ tacita de salsa marinara	40	7	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

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 ^vVegano GI = Grano Integral



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

División de Servicios de Alimentos y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery | Traducido por LASU