

# MENÚ DE PRE-K HEAD START

# AGOSTO-SEPTIEMBRE 2024

## PRODUCTOS DE DESAYUNO QUE SE OFRECEN TODOS LOS DÍAS

### SEMANA 1: Sirviendo la semana del 8/26, 9/9 y 9/23

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
Waffle belga c/ miel de maple	200	35/31	Bagel de GI c/ queso crema o jalea	259	44	4 barras de tostadas francesas c/ miel de maple	272/120	35/31	Parfait pequeño de frutas & yogur c/ granola	239	52	Rollo de canela hecho en Maryland	232	38
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

### SEMANA 2: Sirviendo la semana del 9/2 y 9/16

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
Mini panqueques c/ miel de maple	210/120	35/31	Mini bagel de fresa	240	41	Pan de banana	371	53	Jamón de pavo+ & queso en bollo hawaiano	215	29	Rollo de canela hecho en Maryland	232	38
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
-------	--------	-----------	--------	---------

### NO HAY HEAD START: 26-30 DE AGOSTO

09/02	09/03	09/04	09/05	09/06
<b>FERIADO DÍA DEL TRABAJO (LABOR DAY)</b>	Taco en bolsa de pollo c/ maíz & Chips de maíz para tacos en bolsa	Nuggets de "pollo" c/ macarrones con queso & panecillo Mini zanahorias c/ ranch	Nuggets de pollo c/ camote/batatas, ejotes/habichuelas & panecillo	Pizza de queso Surtido de vegetales frescos c/ ranch
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13
Sándwich de pavo a la barbacoa c/ maíz	Barritas crujientes de queso c/ salsa marinara	Nuggets de pollo de GI c/ espinaca con queso & panecillo Mini zanahorias c/ ranch	Taco de carne crujiente c/ maíz, edamame c/ tostaditas	Pizza de queso Surtido de vegetales frescos c/ ranch
09/16	09/17	09/18	09/19	09/20
Chili de tres frijoles c/ maíz Tostaditas	Pan relleno de queso fundido c/ tacita de salsa marinara Mini zanahorias c/ ranch	"Pollo" parmesano c/ pasta penne	Nuggets de pollo de GI c/ pan de arándano azul Pimientos mixtos c/ ranch	Pizza de queso Surtido de vegetales frescos c/ ranch
09/23	09/24	09/25	09/26	09/27
Hamburguesa c/ papas onduladas	Lasaña de queso & salsa marinara c/ panecillo	Nuggets de pollo de GI c/ espinaca con queso & panecillo Mini zanahorias c/ ranch	Taco de carne crujiente c/ maíz, edamame c/ tostaditas	Pizza de queso Surtido de vegetales frescos c/ ranch

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20–127; Carbohidratos 7–33 Leche: Calorías 90–120; Carbohidratos 13–20

Clave del menú: Cal = Calorías Carb = Carbohidratos ~Res \*Cerdo +Ave VVegano ^Sin carne GI = Grano Integral

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.

Cantidades estándares de calorías/carbohidratos para los panes/granos (calorías/gramos)  
Panecillo: 80 / 15 Bollo para hamburguesa: 140 / 27  
Bollo para perro caliente: 130 / 26 Tostaditas: 110 / 19  
Chips de maíz para tacos en bolsa: 240/24



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