

# MENÚ DE PRE-K/HEAD START

# NOVIEMBRE 2024

## DESAYUNO

### SEMANA 1: Sirviendo la semana del 11/4, 11/18

CAL   CARB			CAL   CARB			CAL   CARB			CAL   CARB			CAL   CARB		
Waffle belga c/ miel de maple	200/120	35/31	Bagel de GI c/ queso crema o jalea	259	44	4 barritas 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 11/11, 11/25

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		
11/04			11/05			11/06			11/07			11/08		
<b>NO HAY CLASES</b>			<b>FERIADO DÍA DE ELECCIONES</b>			Yogur de 4 oz	140	16	Mini bocaditos de pollo c/ papas sazonadas	389	40	Pizza de queso^	320/330	31
						Barrita de queso	284	46						
						Barritas de tostadas francesas c/ manzanas especiadas de canela c/ miel de maple	120	31						
						Mini zanahorias c/ ranch	35/55	8/3			Ensalada c/ ranch	20/55	4/3	
11/11			11/12			11/13			11/14			11/15		
Nuggets de "pollo" de GI c/ papas onduladas	313	38	Taco en bolsa de pollo c/ maíz & chips de maíz para tacos en bolsa	206	23	Mini perros calientes de carne c/ frijoles rancheros	274	20	Nuggets de "pollo" de GI c/ ejotes/habichuelas & maíz	280	25	Pizza de queso^	320/330	31
				240	24	Mini bollo de GI	141	24				Vegetales frescos surtidos c/ ranch	14/55	3/3
11/18			11/19			11/20			11/21			11/22		
Hamburguesa c/ papas onduladas en bollo de GI	251	16	Pan relleno de queso fundido^ c/ tacita de marinara	40	7	Bocaditos de carne teriyaki c/ arroz con vegetales	373	56	Pavo & salsa c/ puré de papas, relleno de GI & salsa de arándanos rojos	54	12	Pizza de queso^	320/330	31
			Mini zanahorias c/ ranch	35/55	8/3	Ensalada c/ ranch	20/55	4/3				Tiras mixtas de pimentón	11	3
11/25			11/26			11/27			11/28			11/29		
Mini bocaditos de pollo c/ espinaca con queso	378	23	Pizza de queso^	320/330	31	<b>NO HAY CLASES CIERRE DE TODO EL SISTEMA</b>			<b>FERIADO</b>			<b>FERIADO</b>		
Mini zanahorias c/ ranch	35/55	8/3	Vegetales frescos surtidos c/ ranch	14/55	3/3									

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 ~Carne de Res \*Carne de Cerdo +Aves vVegano ^Sin carne GI = Grano Integral

Opciones veganas/vegetarianas adicionales incluyen sándwich de jalea & mantequilla de maní, sándwich de queso fundido, waffle & yogur, hummus & parfait de frutas & yogur. Por favor, avise 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

