

MENÚ DE PRE-K/HEAD START

NOVIEMBRE DE 2022

DESAYUNOS QUE SE OFRECEN TODOS LOS DÍAS

	CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS										
Waffle belga con miel de maple Jugo de Manzana	360	65	60	16	Mini panqueques con miel de maple Jugo de Naranja	330	8/3	60	13	Huevo y queso en pan inglés (english muffin) Jugo de Manzana	200	24	60	16	Sándwich de desayuno de jamón de pavo y queso Jugo de Naranja	270	30	60	13	Panecillo dulce con canela <i>hecho en Maryland</i> ^v Jugo de Manzana	232	38	60	16

ALMUERZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10/31	11/1	11/2	11/3	11/4
Hamburguesa~ en pan con papas de corte ondulado	Bocaditos de pollo con maíz/ elote/choclo y panecillo	Espaguetis con albóndigas~ con panecillo Ensalada con aderezo "ranch"	Taco de carne con maíz/elote/ choclo, judías verdes/habichuelas/ ejotes y "cucharaditas"	Pizza de queso Vegetales frescos con aderezo "ranch"
11/7	11/8	11/9	11/10	11/11
NO HAY CLASES	NO HAY CLASES	Muslo de pollo GI con papas rojas con romero y panecillo	Sándwich de queso fundido con papas "fritas" al horno	Pizza de queso Ensalada con aderezo "ranch"
11/14	11/15	11/16	11/17	11/18
Hamburguesa~ en pan con papas de corte ondulado	Bocaditos de pollo con maíz/ elote/choclo y panecillo	Taco de carne con maíz/ elote/choclo, judías verdes/habichuelas/ejotes y "cucharaditas"	COMIDA DEL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS Pavo con salsa con puré de papas, relleno y bollo	Pizza de queso Vegetales frescos con aderezo "ranch"
11/21	11/22	11/23	11/24	11/25
Sándwich de queso fundido con papas "fritas" al horno	Albóndigas estilo teriyaki con arroz vegetal y panecillo Mini Zanahorias con salsa "Ranch"	ESCUELAS Y OFICINAS CERRADAS	FERIADO	FERIADO
11/28	11/29	11/30	DICIEMBRE 1	DICIEMBRE 2
Hamburguesa~ en pan con papas de corte ondulado	Bocaditos de pollo con frijoles rancheros y panecillo	Carne a la barbacoa en pan con judías verdes/habichuelas/ejotes	Taco de carne con maíz/ elote/choclo, judías verdes/habichuelas/ejotes y "cucharaditas"	Pizza de queso Vegetales frescos con aderezo "ranch"

Surtido de frutas y leche están disponibles en todas las comidas. Frutas surtidas: Calorías 20-127 Carbos 7-33 Leche: Calorías 90-120 Carbos 12-20

Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res *Carne de Cerdo +Aves ^vVegano



Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

División de Servicios de Alimentación y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery