


MENÚ DE PRE-K/HEAD START

DICIEMBRE 2022

DESAYUNOS QUE SE OFRECEN TODOS LOS DÍAS

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

ALMUERZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11/28	11/29	11/30	12/1	12/2
Hamburguesa~ en pan con papas de corte ondulado	Bocaditos de pollo GI 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 o pepperoni+~ Vegetales frescos con aderezo "ranch"
404 43	479 58	429 56	264 38	320/330 31 30/55 8/3
12/5	12/6	12/7	12/8	12/9
Sándwich de queso fundido con papas "fritas" al horno	Bocaditos de pollo IG (Chik'n Nuggets) ^v con judías verdes/habichuelas/ejotes y panecillo	Palitos de tostada francesa y huevos revueltos con miel Mini Zanahorias con salsa "ranch"	Taquitos de pollo con tortilla suave y papas sazonadas con mini pan plano	Pizza de queso o pepperoni+~ Ensalada con aderezo "ranch"
366 44	370 29	249 27 240 62 35/55 8/3	278 32 160 26	320/330 31 20/55 4/3
12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
Hamburguesa~ en pan con papas de corte ondulado	Rotini con salsa de carne~ con judías verdes/habichuelas/ejotes y panecillo	Trozos de pollo con espinacas con queso y panecillo Tomates uva con aderezo "ranch"	Taco de carne con maíz/elote/choclo, judías verdes/habichuelas/ejotes y "cucharaditas"	Pizza de queso o pepperoni+~ Ensalada con aderezo "ranch"
404 43	433 46	481 40 35/55 8/3	264 38	320/330 31 20/55 4/3
12/19	12/20	12/21	12/22	12/23
Sándwich de queso fundido con papas "fritas" al horno	Carne a la barbacoa en pan con maíz/choclo/elote	Bocaditos de pollo (Chik'n Nuggets) ^v con judías verdes/habichuelas/ejotes y panecillo	Pizza de queso o pepperoni+~ Vegetales frescos con aderezo "ranch"	
366 44	484 65	355 46	320/330 31 30/55 8/3	
1/2/23	1/3/23	1/4/23	1/5/23	1/6/23
Feriado	Hamburguesa~ en pan con papas de corte ondulado	Bocaditos de pollo GI con judías verdes/habichuelas/ejotes y panecillo	Taco de carne con maíz/elote/choclo y "cucharaditas"	Pizza de queso o pepperoni+~ Ensalada con aderezo "ranch"
	404 43	314 33	264 38	320/330 31 20/55 4/3

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

