

# MENÚ DE PRE-K Y HEAD START

# MAYO DE 2022

Actualmente, la División de Servicios de Alimentación y Nutrición de MCPS (MCPS Division of Food and Nutrition Services–DFNS) está experimentando el impacto de los problemas nacionales en la cadena de suministro, lo que ha causado cambios repentinos en el menú. DFNS está comprometido a proporcionar comidas nutritivas y de calidad a nuestros estudiantes. A fin de minimizar los efectos de estos cambios, en este momento DFNS está tomando medidas de precaución, incluyendo la optimización de las opciones del menú. Agradecemos su comprensión y paciencia durante este tiempo.

## SE OFRECE COMIDA DE DESAYUNO TODOS LOS DÍAS

	CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS			
Galleta de avena integral de manzana con canela	280	38	Yogur con galletas graham	210	35	Sándwich de panqueque con salchicha de res	143	16	Batido de yogur con galletas graham	260	56	Waffle belga con miel de maple	480	96
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

SURTIDO DE FRUTAS Y LECHE ESTÁN DISPONIBLES EN TODAS LAS COMIDAS: FRUTA: Calorías 20-127 Carbos 7-33 LECHE: Calorías 90-120 Carbos 13-20

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> <b>NO HAY CLASES</b>	<b>3</b> Hamburguesa en pan con jud verdes/habichuelas/chauchas y maíz/elote/choclo 350 35	<b>4</b> Pavo y puré de papas con salsa y panecillo 306 38	<b>5</b> Trozos de pollo vegetariano con espinacas con queso y panecillo 310 49 Ensalada con aderezo "ranch" 30/55 8/3	<b>6</b> Pizza de queso o pepperoni+~ 320/330 31 Verduras frescas con aderezo "ranch" 30/55 5/3
<b>9</b> Sloppy Joe de carne en pan con judías verdes/ejotes 307 16	<b>10</b> Hamburguesa vegetal en pan con papas de corte ondulado 379 50	<b>11</b> Pavo a la barbacoa desmenuzado con pan y maíz/elote/choclo 297 42	<b>12</b> Espaguetis con albóndigas y panecillo 422 58 Ensalada con aderezo "ranch" 30/55 8/3	<b>13</b> Sándwich relleno de peperoni+~ de pavo y queso 380 45 Verduras frescas con aderezo "ranch" 30/55 5/3
<b>16</b> Salchicha/perrito caliente+ en pan con frijoles/habichuelas estilo ranchero 425 57	<b>17</b> Musto de pollo con puré de papas y panecillo 400 45	<b>18</b> Barritas crocantes de queso con salsa marinara 487 55	<b>19</b> Bocaditos de pollo con pan de arándanos 453 43 Ensalada con aderezo "ranch" 30/55 8/3	<b>20</b> Pizza de queso o pepperoni+~ 320/330 31 Verduras frescas con aderezo "ranch" 30/55 5/3
<b>23</b> Hamburguesa en pan con papas d corte ondulado 418 42	<b>24</b> Waffle belga con miel de maple y yogur 420 72	<b>25</b> Taqitos de pollo con tortilla suave con maíz/elote/choclo 366 44	<b>26</b> Trozos de pollo vegetariano con espinacas con queso y panecillo 310 49 Ensalada con aderezo "ranch" 30/55 8/3	<b>27</b> Sándwich relleno de peperoni+~ de pavo y queso 380 45 Verduras frescas con aderezo "ranch" 30/55 5/3
<b>30</b> <b>NO HAY CLASES</b>	<b>31</b> Palitos de tostadas francesas con salchichas* 344 50	<b>1 DE JUNIO</b> Sándwich de queso fundido con papas "fritas" al horno 366 44	<b>2 DE JUNIO</b> Taco con maíz/elote/choclo y edamame y "cucharaditas" 346 43 Ensalada con aderezo "ranch" 30/55 8/3	<b>3 DE JUNIO</b> Pizza de queso o pepperoni+~ 320/330 31 Verduras frescas con aderezo "ranch" 30/55 5/3

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

## VACANTES PARA ADMINISTRADORES SUPLENTE DE LA CAFETERÍA

Considere postularse a un puesto de administrador suplente de la cafetería. Es un puesto permanente de 6 horas con beneficios. Se proporciona capacitación. Visite el sitio web de carreras de MCPS para más información.

## ALTERNATIVAS DIARIAS / INFORMACIÓN NUTRITIVA

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) y queso crema con yogur, y postre de yogur de frutas y granola. Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela para ver las opciones.

Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.

La información sobre nutrición, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: [www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition/)

Por favor tenga presente que las calorías calculadas de algunos alimentos principales podrían incluir algún ingrediente que contiene grano integral que tiene entre 70-180 calorías.

