

MENÚ DE PRE-K Y HEAD START

JUNIO 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	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
30 DE MAYO NO HAY CLASES	31 DE MAYO Palitos de tostadas francesas con salchichas* 344 50 Mini zanahorias con aderezo "ranch" 20/55 3/3	1 Sándwich de queso fundido con papas "fritas" al horno 366 44	2 Taco con maíz/elote/choclo y edamame y "cucharaditas" 346 43	3 Pizza de queso o pepperoni+~ 320/330 31
6 Pavo a la barbacoa desmenuzado con pan y maíz/elote choclo 297 42	7 Hamburguesa vegetal en pan con papas de corte ondulado 379 50	8 Trocitos de pescado con maíz elote/choclo, judías verdes/chauchas y panecillo 328 48	9 Bocaditos de pollo con papas sazonadas 422 52	10 Sándwich relleno de pepperoni+~ y queso 320 31 Verduras frescas con aderezo "ranch" 30/55 8/3
13 Salchicha/perrito caliente+ en pan con frijoles/habichuelas estilo ranchero 425 57 Tomates uva con aderezo "ranch" 20/55 3/3 Garbanzos tostados 160 24	14 Bocaditos de pollo con papas "fritas" al horno y panecillo 394 45	15 Sándwich de queso fundido 280 30 Tacita de salsa marinara 40 7	16 Panqueques con yogur y queso en hebras 350 51 0 Selección del administrador de la cafetería	17 Pizza de queso o pepperoni +~ 380 451 0 Selección del administrador de la cafetería

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

**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-information/

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.

