

MENÚ DE PRE-K Y HEAD START

ENERO DE 2022

SE OFRECE COMIDA DE DESAYUNO TODOS LOS DÍAS

	CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS		CAL	CARBOS			
Sándwich de panqueque con salchicha de res con maple	143	16	Yogur y barra de avena	80/140	15/23	"Jamón" de pavo y queso en bollo hawaiano	186	27	Rosquita (mini bagel) con carne y queso	235	27	Panecillo dulce con canela	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

FRUTA 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
3 Bocaditos de pollo (Nuggets) con panecillo y maíz/choclo/elote y habichuelas/judías verdes/chauchas CAL 440 CARBOS 44	4 Pan relleno de queso fundido con salsa marinara CAL 343 CARBOS 39	5 Salchicha/perrito caliente+ con pan con papas "fritas" al horno CAL 380 CARBOS 5	5 Muslo de pollo con panecillo y papas sazonadas CAL 400 CARBOS 30/15	7 Pizza individual de queso CAL 320 CARBOS 31 Verduras frescas con aderezo "ranch" CAL 30/55 CARBOS 5/3
10 Hamburguesa~ en pan con papas de corte ondulado CAL 440 CARBOS 44	11 Panqueques con miel de maple y yogur y queso en hebras CAL 370 CARBOS 51 Mini zanahorias con aderezo "Ranch" CAL 30/55 CARBOS 8/3	12 Barritas crocantes de queso con salsa marinara CAL 487 CARBOS 55	13 Taco con maíz/elote/choclo y edamame y "cucharaditas" CAL 346 CARBOS	14 Pizza de queso con la orilla rellena CAL 320 CARBOS 31 Verduras frescas con aderezo "ranch" CAL 30/55 CARBOS 5/3
17 FERIADO	18 Palitos de tostada francesa con huevos revueltos CAL 440 CARBOS 88 Mini zanahorias con aderezo "Ranch" CAL 30/55 CARBOS 8/3	19 Bocaditos de pollo con maíz/elote/choclo y panecillo CAL 388 CARBOS 44	20 Salchicha/perrito caliente+ con pan con papas "fritas" al horno CAL 380 CARBOS 5	21 Pizza individual de queso CAL 320 CARBOS 31 Verduras frescas con aderezo "ranch" CAL 30/55 CARBOS 5/3
24 NO HAY CLASES	25 Sándwich de queso fundido con papas "fritas" al horno CAL 394 CARBOS 44	26 Espaguetis con albóndigas y panecillo CAL 495 CARBOS 80	27 Taco con maíz/elote/choclo y edamame y "cucharaditas" CAL 346 CARBOS 43	28 Pizza de queso con la orilla rellena CAL 320/330 CARBOS 31 Verduras frescas con aderezo "ranch" CAL 30/55 CARBOS 5/3
31 Salchicha/perrito caliente+ con pan con papas "fritas" al horno CAL 380 CARBOS 45	1 Pan relleno de queso fundido con salsa marinara CAL 343 CARBOS 39	2 Pollo con salsa cremosa alfredo con judías verdes/habichuelas/chauchas, zanahorias y panecillo CAL 370 CARBOS 42	3 Bocaditos de pollo con pan de arándanos CAL 453 CARBOS 43 Ensalada con aderezo "ranch" CAL 30/55 CARBOS 4/3	4 Pizza individual de queso CAL 320/365 CARBOS 31 Verduras frescas con aderezo "ranch" CAL 30/55 CARBOS 5/3

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

Hay más información en la página 2

MySchoolBucks.com es un servicio para que los padres hagan prepagos a la cuenta de comidas de la cafetería de sus hijos usando Internet con una tarjeta de crédito/débito. Los padres también pueden revisar los saldos de las cuentas de comida, inscribirse para hacer pagos recurrentes y mucho más. Este servicio se ofrece para conveniencia de las familias interesadas. Al crear una cuenta segura en línea, los padres pueden manejar la cuenta de sus hijos. Ingrese a **MySchoolBucks.com** para inscribirse.

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.

