

# MENÚ DE PREK/HEAD START

## ABRIL 2019

| PRECIO DE LAS COMIDAS  | DESAYUNO   | ALTERNATIVAS DIARIAS   | INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN  |
|--|--|--|---|
| <b>desayuno todos los días</b><br><b>Precio Regular \$1.30</b><br><b>Precio Reducido \$.00</b><br><br><b>almuerzo todos los días</b><br><b>Precio Regular \$2.55</b><br><b>Precio Reducido \$.00</b> | <b>L Emparedado (GI) de Salchicha de Carne de Res en Pan de Rosca~ (Bagel) 235</b><br><b>M Panqueques^ de GI 220</b><br><b>M Rosca "Bagel" de GI con Queso Crema o Jalea^ 130-236</b><br><b>J Emparedado (GI) de Desayuno 120-285</b><br><b>V Panecillo^ de GI con Canela y Queso en Hebras 240-300</b><br><br><b>SERVICIO DIARIO</b><br>Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100 | <i>Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir mini hamburguesas con queso, emparedados de mantequilla de mani/cacahuete y jalea, emparedados tostados de queso derretido, hummus, rosca (bagel) con yogur y postre helado de yogur de frutas y granola. Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela para ver las opciones.</i><br><br><i>Por favor consulte el sitio de internet para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.</i> | La información sobre nutrición, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/</a><br><br>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. |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
|-------|--------|-----------|--------|---------|

**Explicación de los Símbolos del Menú:** ~Carne de Res Cal = Calorías ^Sin Carne pManí/Cacahuete +Ave \*Cerdo/Puerco vVegano GI = Grano Integral

### ALMUERZO

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <b>1</b> CAL<br><b>+Bocaditos de Pollo con Judías Verdes/Habichuelas/Chauchas, Zanahorias y Panecillo de GI 263</b><br><br>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100 | <b>2</b> CAL<br><b>^Bocaditos Vegetarianos (Chik Nuggets) con Papas Sazonadas y Palitos de Pan/Grisines 430</b><br><br>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100 | <b>3</b> CAL<br><b>~Hamburguesa "del Café" en Pan de GI con Maíz/Elote/Choclo 290</b><br><br>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100               | <b>4</b> CAL<br><b>^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar 336</b><br><br>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100                        | <b>5</b> CAL<br><b>^Pizza con Masa (GI) Rellena de Queso 320</b><br><br>Vegetales Frescos Surtidos 20-25<br>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100 |
| <b>8</b> CAL<br><b>+Perrito Caliente en Bollo de GI con Vegetales Mixtos 362</b><br><br>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100                                    | <b>9</b> CAL<br><b>~Espagueti (GI) con Albóndigas y Palitos de Pan de GI 385</b><br><br>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100                                | <b>10</b> CAL<br><b>^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas "Fritas" al Horno 394</b><br><br>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100 | <b>11</b> CAL<br><b>~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con Chips Estilo "Cucharita" (GI) 346</b><br><br>Salsa 45<br>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100 | <b>12</b> CAL<br><b>^Pizza Individual (GI) de Queso 330</b><br><br>Rodajas de Pepino 14<br>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100                  |

# MENÚ DE PREK/HEAD START

## ABRIL 2019

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|---|--|---|---|---|
| <b>15</b> CAL<br><b>+Bocaditos de Pollo (GI) con Maíz/Elote/Choclo y Panecillo de GI</b> <b>308</b><br>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100                          | <b>16</b> CAL<br><b>~Hamburguesa “del Café” en Bollo de GI con Papas Sazonadas con Romero</b> <b>418</b><br>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100                | <b>17</b><br><b>NO HAY CLASES VACACIONES DE PRIMAVERA</b>   | <b>18</b><br><b>NO HAY CLASES VACACIONES DE PRIMAVERA</b>   | <b>19</b><br><b>NO HAY CLASES VACACIONES DE PRIMAVERA</b>   |
| <b>22</b><br><b>NO HAY CLASES VACACIONES DE PRIMAVERA</b>   | <b>23</b> CAL<br><b>+Perrito Caliente en Bollo de GI con Vegetales Mixtos</b> <b>362</b><br>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100                                | <b>24</b> CAL<br><b>Palitos de Tostada Francesa (GI) con Huevos Revueltos</b> <b>260</b><br>Tomates Minis 30<br>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100 | <b>25</b> CAL<br><b>~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con Chips Estilo “Cucharita” (GI)</b> <b>346</b><br>Salsa 45<br>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100 | <b>26</b> CAL<br><b>^Pizza Individual (GI) de Queso</b> <b>330</b><br>Ensalada con Aderezo “Ranch” 92<br>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100  |
| <b>29</b> CAL<br><b>~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral con Vegetales y Bollo de GI</b> <b>435</b><br>Mini Zanahorias 30<br>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100 | <b>30</b> CAL<br><b>^Bocaditos Vegetarianos (Chik Nuggets) con Papas Sazonadas y Palitos de Pan/Grisines</b> <b>430</b><br>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90<br>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100 | 3.19 - DFNS<br>Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.   |   | <b>Para información sobre los recursos actuales de ayuda contra el hambre y proveedores de alimentos de emergencia en el Condado de Montgomery, visite el Directorio de Recursos de Asistencia Alimentaria del Concejo Alimentario del Condado de Montgomery (Montgomery County Food Council) en <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a>.</b> |