

MENÚ DE PREK/HEAD START—DICIEMBRE 2018

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES
MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO	ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
desayuno todos los días Precio Regular \$1.30 Precio Reducido \$.00 almuerzo todos los días Precio Regular \$2.55 Precio Reducido \$.00	L Mini Rosca (Bagel)^ de GI 240 M Panqueques^ de GI 220 M Rosca “Bagel” de GI con Queso Crema o Jalea^ 130-236 J Emparedado (GI) de Desayuno 120-285 V Panecillo^ de GI con Canela y Queso en Hebras 240-300 SERVICIO DIARIO Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<i>Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir emparedados de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, emparedados tostados de queso derretido, hummus y rosca (bagel) con yogur. Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela para ver las opciones.</i> <i>Por favor consulte el sitio web 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: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . <i>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.</i>

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

3 CAL ~Hamburguesa “del Café” en Panecillo de GI con Vegetales Mixtos 288 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	4 CAL +Mini Tacos de Pollo con Maíz/Elote/Choclo, Edamame y Mini Pan Plano 380 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	5 CAL ^Bocaditos Vegetarianos (Chik Nuggets) con Papas Sazonadas y Palitos de Pan/Grisines 430 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	6 CAL ^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar 336 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	7 CAL ^Pizza con Masa (GI) Rellena de Queso 320 Brócoli 15 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
10 CAL Macarrones con Queso y Trocitos (Nuggets) de Pollo+ (GI) y Bollo de GI 546 Tomates Minis 16 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	11 CAL ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 Mini Zanahorias 30 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	12 CAL +“Hamburguesa” (GI) de Pollo en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno 440 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	13 CAL ~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con “Cucharitas” de GI 346 Salsa 45 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	14 CAL ^Pizza Individual (GI) de Queso 330 Rodajas de Pepino 14 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100

MENÚ DE PREK/HEAD START— DICIEMBRE 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17 CAL Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara 314 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	18 CAL ~Hamburguesa “del Café” en Panecillo de GI con Papas Rizadas 410 Mini Zanahorias 30 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	19 CAL ~Espaguetti (GI) con Albóndigas y Palitos de Pan de GI 385 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	20 CAL ^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas “Fritas” al Horno 394 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	21 CAL ^Pizza con Masa (GI) Rellena de Queso 320 Mini Zanahorias 30 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
24 NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO	25 NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO	26 NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO	27 NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO	28 NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO
31 NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO	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 https://mocofoodcouncil.org/foodassistance .			

