

MENÚ DE PREK/ HEAD START—ENERO 2019

PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO		ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
desayuno todos los días Precio Regular \$1.30 Precio Reducido \$.00	L	Emparedado de GI con Salchicha de Carne de Res en Pan de Rosca (Bagel [^]) 235	<p>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.</p> <p>Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.</p>	<p>La información sobre nutrición, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx.</p> <p>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.</p>
	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		
almuerzo todos los días Precio Regular \$2.55 Precio Reducido \$.00	SERVICIO DIARIO			
		Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90		
		Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100		

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

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

ALMUERZO

	1		2		3		4	
	NO HAY CLASES		+“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		~Taco de Maíz/Elote/Choclo y Edamame y “Cucharaditas” de GI 346 Salsa 45 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100		^Pizza Individual (GI) de Queso 330 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	
7		8		9		10		11
~Hamburguesa “del Café” en Pan de GI con Maíz/Elote/Choclo 290 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100		+Perrito Caliente en Bollo de GI con Vegetales Mixtos 362 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100		^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		^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		^Pizza con Masa (GI) Rellena de Queso 320 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100

ENERO 2019

MENÚ DE PREK/HEAD START

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
14 CAL Macarrones con Queso, Bocaditos de Pollo (GI)+ y Panecillo de GI 399 Tomates Minis 16 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	15 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	16 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	17 CAL +Bocaditos (GI) de Pollo con Pan de Maíz y Arándanos 402 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	18 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
21 NO HAY CLASES	22 CAL ~Hamburguesa “del Café” en Panecillo de GI con Papas Rizadas 410 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	23 CAL ~Espagueti (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	24 CAL +Pavo Asado y Salsa, con Puré de Papas y Panecillo de GI 363 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	25 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
28 NO HAY CLASES	29 CAL +Perrito Caliente en Bollo de GI con Vegetales Mixtos 362 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	30 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	31 CAL ~Taco de Maíz/Elote/Choclo y Edamame y “Cucharaditas” de GI 346 Salsa 45 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	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.

