

MENÚ DE PREK/HEAD START

JUNIO 2019

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 Emparedado (GI) de Salchicha de Carne de Res en Pan de Rosca~ (Bagel) 235 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	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. Por favor consulte el sitio de internet 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.

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 +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	4 CAL ~Bistec Estilo Philly con Queso en Pan con judías verdes y zanahorias 421 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	5 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	6 CAL ~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con Chips Estilo “Cucharita” (GI) 346 Salsa 45 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 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
10 CAL ~Hamburguesa 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	11 CAL +Bocaditos de Pollo GI con Maíz, judías verdes de Pan de GI 354 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	12 CAL ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	13 CAL ^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	14 CAL ^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido (con envoltorio individual) 280 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100