

# MENÚ DE PREK/HEAD START— MARZO 2019

PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO		ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
<b>desayuno todos los días</b> <b>Precio Regular \$1.30</b> <b>Precio Reducido \$0.00</b>  <b>almuerzo todos los días</b> <b>Precio Regular \$2.55</b> <b>Precio Reducido \$0.00</b>	<b>L</b> Emparedado (GI) de Salchicha de Carne de Res en Pan de Rosca~ (Bagel) <b>235</b> <b>M</b> Panqueques^ de GI <b>220</b> <b>M</b> Rosca “Bagel” de GI con Queso Crema o Jalea^ <b>130-236</b> <b>J</b> Emparedado (GI) de Desayuno <b>120-285</b> <b>V</b> Panecillo^ de GI con Canela y Queso en Hebras <b>240-300</b>	<b>SERVICIO DIARIO</b> 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 maní/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: <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>  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

<p>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>.</p>		<p><b>1</b> <b>Pizza Individual (GI) de Queso</b> <b>330</b> CAL</p> <p>Ensalada con Aderezo "Ranch" 92</p> <p>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90</p> <p>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100</p>
---	--	--

## SEMANA NACIONAL DEL DESAYUNO ESCOLAR

<p><b>4</b> <b>+Bocaditos de Pollo (GI) con Espinaca al Queso y “Cucharaditas” de GI</b> <b>407</b> CAL</p> <p>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90</p> <p>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100</p>	<p><b>5</b> <b>^Bocaditos Vegetarianos (Chik Nuggets) con Papas Sazonadas y Palitos de Pan/Grisines</b> <b>430</b> CAL</p> <p>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90</p> <p>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100</p>	<p><b>6</b> <b>ESCUCHA EL CRUIR DE MARYLAND</b> <b>+“Jamón” de Pollo y Queso en Medialuna (Croissant) de GI</b> <b>410</b> CAL</p> <p>Ensalada con Aderezo “Ranch” 92</p> <p>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90</p> <p>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100</p>	<p><b>7</b> <b>^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar</b> <b>336</b> CAL</p> <p>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90</p> <p>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100</p>	<p><b>8</b> <b>^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso</b> <b>320</b> CAL</p> <p>Vegetales Frescos Surtidos 20-25</p> <p>Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90</p> <p>Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100</p>
--	---	--	--	--

# MENÚ DE PREK/HEAD START

## MARZO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>11</b> CAL <b>+Perrito Caliente en Bollo de GI y Macarrones con Queso 535</b> Tomates Minis 16 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>12</b> CAL <b>^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370</b> Mini Zanahorias 30 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>13</b> CAL <b>~Hamburguesa “del Café” en Bollo de GI con Papas Sazonadas con Romero 418</b> Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>14</b> CAL <b>~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con Chips Estilo “Cucharita” (GI) 346</b> Salsa 45 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>15</b> CAL <b>^Pizza Individual (GI) de Queso 330</b> Rodajas de Pepino 14 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
<b>18</b> CAL <b>+Bocaditos de Pollo (GI) con Vegetales Mixtos y Panecillo de GI 286</b> Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>19</b> CAL <b>^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas “Fritas” al Horno 394</b> Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>20</b> CAL <b>^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370</b> Mini Zanahorias 30 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>21</b> CAL <b>+Bocaditos de Pollo GI con Pan de Arándanos 412</b> Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>22</b> CAL <b>^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso 320</b> Mini Zanahorias 30 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
<b>25</b> CAL <b>+“Hamburguesa” (GI) de Pollo en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno 440</b> Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>26</b> CAL <b>+Perrito Caliente en Bollo de GI con Vegetales Mixtos 362</b> Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>27</b> CAL <b>Palitos de Tostada Francesa (GI) con Huevos Revueltos 260</b> Rodajas de Pepino 14 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>28</b> CAL <b>~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con Chips Estilo “Cucharita” (GI) 346</b> Salsa 45 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>29</b> CAL <b>^Pizza Individual (GI) de Queso 330</b> Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100

