

MENÚ DE PREK/HEAD START

MAYO 2019

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 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

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 .		1 CAL ~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	2 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	3 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
6 CAL +Perrito Caliente/Pancho en Pan GI con Papas Fritas al Horno 422 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	7 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	8 CAL Pavo a la Barbacoa+ Desmenuzado con Tazón de Pan de Maíz/Elote/Choclo (GI) 360 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	9 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	10 CAL ^Pizza Individual (GI) de Queso 330 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100

MENÚ DE PREK/HEAD START

MAYO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
13 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	14 CAL ^Enchiladas de Queso Vegetarianas 357 Salsa 45 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 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	16 CAL +Bocaditos de Pollo GI con Pan de 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	17 CAL ^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso 320 Rodajas de Pepino 14 Vegetales Frescos Surtidos 20-25 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
20 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	21 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	22 CAL Palitos de Tostada Francesa (GI) con Huevos Revueltos 260 Rodajas de Pepino 14 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	23 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	24 CAL ^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
27 NO HAY CLASES	28 CAL ^Bocaditos Vegetarianos (Chik Nuggets) con Papas Sazonadas y Panecillo 430 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	29 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	30 CAL +Pavo y Queso en Medialuna (Croissant) de GI 317 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	31 CAL ^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso 320 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100

