

NOVIEMBRE 2021

Maryland's Largest School District

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

DIVISIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

MENÚ DE PREK/HEAD START

DESAYUNO		ALTERNATIVAS DIARIAS/INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIÓN	
L	Sándwich de panqueque con salchicha de res con maple ^{-GIEI} 235	<p>Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, sándwiches de queso fundido, hummus, rosca (bagel) y queso crema con yogur, y postre de yogur de frutas y granola. 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/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/</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	Yogur y barra de avena ^{-GIEI} 220		
X	“Jamón” de pavo ⁺ y queso en bollo hawaiano ^{GI} 186		
J	Sándwich de salchicha de carne de res en pan de rosca (Bagel) ^{-GIEI} 235		
V	Rollos de canela ^{-GIEI} 232		
SERVICIO DIARIO			
	Frutas surtidas/Jugo de frutas	29-127	
	Leche descremada o con 1% de grasa	90-120	

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

<p>1 CAL</p> <p>Bocaditos de pollo^{+GI} con macarrones con queso y panecillo^{GI} 546</p> <p>Mini zanahorias con aderezo “ranch” 35/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>	<p>2 CAL</p> <p>Yogur[^] con granola^{GI} y tacita de fresas 80/220/90</p> <p>Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>	<p>3 CAL</p> <p>Salchicha/perrito caliente⁺ en pan^{GI} con maíz/elote/choclo 317</p> <p>Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>	<p>4</p> <p>NO HAY CLASES</p>	<p>5 CAL</p> <p>Pizza individual de queso^{^GI} 330</p> <p>Apio con aderezo “ranch” 3/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>
<p>8 CAL</p> <p>Hamburguesa[~] en pan^{GI} con papas de corte ondulado 440</p> <p>Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>	<p>9 CAL</p> <p>Panqueques^{GI} con yogur y palito de queso[^] 370</p> <p>Tomates uva con aderezo “ranch” 9/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>	<p>10 CAL</p> <p>Sándwich de queso fundido^{^GI} con papas “fritas” al horno 394</p> <p>Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>	<p>11 CAL</p> <p>Taco[~] con maíz/choclo/elote, edamame y chips estilo “cucharita”^{GI} 346</p> <p>Salsa 25 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>	<p>12 CAL</p> <p>Pizza con la orilla rellena^{^GI} 320</p> <p>Apio con aderezo “ranch” 3/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>

NOVIEMBRE 2021

MENÚ DE PREK/HEAD START

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
15 <small>CAL</small> Salchicha/perrito caliente* en pan^{GI} con papas "fritas" al horno 422 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	16 <small>CAL</small> Pan con queso^{GI} con tacita de salsa marinara 303/40 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	17 <small>CAL</small> Bocaditos de pollo^{GI} con maíz/choclo/elote 265 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	18 <small>CAL</small> MENÚ DEL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS Pavo asado con salsa, acompañado con puré de papas, relleno^{GI} y panecillo^{GI} 305/70 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	19 <small>CAL</small> Pizza individual de queso^{GI} 330 Rodajas de pepino con aderezo "ranch" 20/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120
22 <small>CAL</small> Hamburguesa~ en pan^{GI} con papas de corte ondulado 440 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	23 <small>CAL</small> Panqueques^{GI} con yogur y palito de queso^ 370 Tomates uva con aderezo "ranch" 9/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	24 <small>CAL</small> Pizza con la orilla rellena^{GI} 320 Mini zanahorias 30 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	25 NO HAY CLASES	26 NO HAY CLASES
29 <small>CAL</small> Bocaditos de pollo^{GI} con espinacas al queso y panecillo^{GI} 401/70 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	30 <small>CAL</small> Pan con queso^{GI} con tacita de salsa marinara 303/40 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120 <small>5350.22.ar · 10.21 · DFNS Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.</small> 			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 .