

MENÚ DE PRE-K/ HEAD START OCTUBRE 2021

	DESAYUNO		ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
<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 https://mocofoodcouncil.org/foodassistance.</p>	<p>L Sándwich de panqueque con salchicha de res con maple^{~GIEI} 235</p> <p>M Yogur y barra de avena^{^GIEI} 220</p> <p>X "Jamón" de pavo⁺ y queso en bollo hawaiano^{GI} 186</p> <p>J Sándwich de salchicha de carne de res en pan de rosca (Bagel)^{~GIEI} 235</p> <p>V Rollos de canela^{^GIEI} 232</p> <p>SERVICIO DIARIO</p> <p>Frutas surtidas/Jugo de frutas 29-127</p> <p>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>	<p><i>Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir sándwiches de mantequilla de mani/cacahuete y jalea, sándwiches 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.</i></p> <p><i>Por favor consulte el sitio web para ver modificaciones en el menú, en caso de que haya un cambio en el horario escolar.</i></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>	

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>1 CAL</p> <p>Pizza con la orilla rellena^{^GI} 320</p> <p>Ensalada con aderezo "ranch" 18/55</p> <p>Fruta 29-127</p> <p>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>
<p>4 CAL</p> <p>Bocaditos de pollo^{+GI} con macarrones con queso y panecillo^{GI} 546</p> <p>Mini zanahorias con aderezo "ranch" 35/55</p> <p>Fruta 29-127</p> <p>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>	<p>5 CAL</p> <p>Albóndigas de teriyaki~ con arroz con vegetales^{GI} y panecillo^{GI} 370</p> <p>Fruta 29-127</p> <p>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>	<p>6 CAL</p> <p>Salchicha/perrito caliente⁺ en pan^{GI} con maíz/elote/choclo 317</p> <p>Fruta 29-127</p> <p>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>	<p>7 CAL</p> <p>Muslo de pollo^{+GI} con papas sazonadas y panecillo^{GI} 400</p> <p>Fruta 29-127</p> <p>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>	<p>8 CAL</p> <p>Pizza individual de queso^{^GI} 330</p> <p>Apio con aderezo "ranch" 3/55</p> <p>Fruta 29-127</p> <p>Leche descremada o con 1% de grasa 90-120</p>

MENÚ PARA PREK/HEAD START

OCTUBRE 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11 CAL Hamburguesa~ en pan^{GI} con papas de corte ondulado 440 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	12 CAL 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	13 CAL Espaguetis con albóndigas~ y panecillo^{GI} 425/70 Ensalada con aderezo "ranch" 18/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	14 CAL Taco~ con maíz/choclo/elote, edamame y chips estilo "cucharita"^{GI} 346 Salsa 25 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	15 CAL Pizza con la orilla rellena^{GI} 320 Ensalada con aderezo "ranch" 18/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120
18 CAL Bocaditos de pollo+^{GI} con espinacas al queso y panecillo^{GI} 401/70 Mini zanahorias con aderezo "ranch" 35/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	19 CAL Queso crocante^{GI} con brócoli 440 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	20 CAL Salchicha/perrito caliente+ en pan^{GI} con papas "fritas" al horno 422 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	21 CAL Taquitos de pollo con tortilla suave+^{GI} con maíz/elote/choclo 205/160 Salsa 25 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	22 CAL Pizza individual de queso^{GI} 330 Ensalada con aderezo "ranch" 18/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120
25 CAL Hamburguesa~ en pan^{GI} con papas de corte ondulado 440 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	26 CAL 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	27 CAL Barritas crujientes rellenas de queso^{GI} con salsa marinara 336 Apio con aderezo "ranch" 3/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	28 CAL Taco~ con maíz/choclo/elote, edamame y chips estilo "cucharita"^{GI} 346 Salsa 25 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120	29 CAL Pizza con la orilla rellena^{GI} 320 Ensalada con aderezo "ranch" 18/55 Fruta 29-127 Leche descremada o con 1% de grasa 90-120

