

MENÚ DE HEADSTART/PRE-K—SEPTIEMBRE 2021

LUNES 9/6/21		MARTES 9/7/21		MIÉRCOLES 9/8/21		JUEVES 9/9/21		VIERNES 9/10/21	
DESAYUNO									
FERIADO		NO HAY CLASES		“Jamón” de pavo⁺ y queso en pan hawaiano^{GI EI} 186 Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120		Rosquita (mini bagel) con carne y queso^{EIGI-} 235 Jugo de naranja 60 Fruta 29-127 Leche 90-120		Rollos de canela^{^GIEI} 232 Jugo de manzana 60 Fruta 29-127 Leche 90-120	
				CAL		CAL			
ALMUERZO									
FERIADO		NO HAY CLASES		Salchicha/perrito caliente⁺ en pan^{GI} con maíz/elote/choclo 317 Fruta 29-127 Leche 90-120		Muslo de pollo^{+GI} con papas sazonadas y panecillo^{GI} 400 Fruta 29-127 Leche 90-120		Pizza individual^{^GI} 330 Ensalada con aderezo “ranch” 18/55 Fruta 29-127 Leche 90-120	
				CAL		CAL			
9/13/21		9/14/21		9/15/21		9/16/21		9/17/21	
Hamburguesa en pan^{~GI} con papas de corte ondulado 418 Fruta 29-127 Leche 90-120		Panqueques^{^GI} con yogur y barra de queso 349 Tomates uva con aderezo “ranch” 9/55 Fruta 9-127 Leche 90-120		Barritas crujientes rellenas de queso^{^GI} con salsa marinara 487 Fruta 29-127 Leche 90-120		NO HAY CLASES		Pizza con la orilla rellena^{^GI} 320 Apio con aderezo “ranch” 4/55 Fruta 29-127 Leche 90-120	

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir 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 web 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.

Explicación de los símbolos del menú: ~ Carne de res Cal Calorías EI Envase individual ^ Sin carne P Cacahuete/Maní * Cerdo * Ave v Vegano GI = Grano integral

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

MENÚ DE HEADSTART/PRE-K—SEPTIEMBRE 2021

LUNES 9/20/21		MARTES 9/21/21		MIÉRCOLES 9/22/21		JUEVES 9/23/21		VIERNES 9/24/21	
CAL		CAL		DESAYUNO		CAL		CAL	
Salchicha de res con maple[~]		Yogur y barra de avena^{^GIEI}	220	“Jamón” de pavo⁺ y queso en pan hawaiano^{GI EI}	186	Rosquita (mini bagel) con carne y queso^{EIGI-}	235	Rollos de canela^{^GIEI}	232
Sándwich de panqueque^{^GIEI}	143	Jugo de naranja	60	Jugo de manzana	60	Jugo de naranja	60	Jugo de manzana	60
Jugo de manzana	60	Fruta	29-127	Fruta	29-127	Fruta	29-127	Fruta	29-127
Fruta	29-127	Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120
Leche	90-120								
ALMUERZO									
Bocaditos de pollo^{+GI} con macarrones con queso y panecillo^{GI}	546	Tazón de carne, queso y papas[~] con papas sazonadas y panecillo^{GI}	465	Salchicha/perrito caliente⁺ en pan^{GI} con frijoles rancheros	430	Taquitos de pollo con tortilla suave^{+GI} con maíz/elote/choclo	365	Pizza individual^{^GI}	330
Ensalada con aderezo “ranch”	18/55	Fruta	29-127	Fruta	29-127	Fruta	29-127	Ensalada con aderezo “ranch”	18/55
Fruta	29-127	Leche	90-120	Leche	90-120	Leche	90-120	Fruta	29-127
Leche	90-120							Leche	90-120
9/27/21		9/28/21		9/29/21		9/30/21		10/1/21	
Hamburguesa en pan^{-GI} con papas de corte ondulado	418	Panqueques^{^GI} con yogur y barrita de queso	349	Barritas crujientes rellenas de queso^{^GI} con salsa marinara	487	Taco[~] con maíz/choclo/elote y edamame (frijoles de soya)	184	Pizza con la orilla rellena^{^GI}	320
Fruta	29-127	Tomates uva con aderezo “ranch”	9/55	Fruta	29-127	Chips de tortilla estilo cucharita ^{GI}	110	Ensalada con aderezo “ranch”	18/55
Leche	90-120	Fruta	29-127	Leche	90-120	Fruta	29-127	Fruta	29-127
		Leche	90-120			Leche	90-120	Leche	90-120

Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir 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 web 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.

Explicación de los símbolos del menú: [~] Carne de res ^{Cal} Calorías ^{EI} Envase individual [^] Sin carne ^P Cacahuete/Maní ^{*} Cerdo [^] Ave ^v Vegano ^{GI} = Grano integral

El menú está sujeto a cambios debido al suministro de productos.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.