

MENÚ DE PREK/HEAD START—FEBRERO 2019

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 de GI con 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	<i>Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir emparedados de mantequilla de maní/cacahuete y jalea, emparedados tostados de queso derretido, hummus y rosca (bagel) con yogur. Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela para ver las opciones.</i> <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>	La información sobre nutrición, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . <i>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.</i>
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



1	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

4	CAL
+Bocaditos de Pollo (GI) con Espinaca al Queso y “Cucharaditas” de GI	407
Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas	60-90
Leche Descremada o con 1% de Grasa	80-100

5	CAL
^Bocaditos Vegetarianos (Chik Nuggets) con Papas Sazonadas y Palitos de Pan/Grisines	430
Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas	60-90
Leche Descremada o con 1% de Grasa	80-100

6	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

7	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

8	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

FEBRERO 2019

MENÚ DE PREK/HEAD START

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11 CAL +Perrito Caliente en Bollo de GI y macarrones con queso 535 Tomates Minis 16 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	12 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	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 +Bocaditos de Pollo GI con Pan de Arándanos 412 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	15 CAL ^Pizza Individual (GI) de Queso 330 Rodajas de Pepino 14 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
18 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">NO HAY CLASES</p>	19 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	20 CAL +Pavo Asado y Salsa, con Puré de Papas y Panecillo de GI 363 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	21 CAL ~Espagueti (GI) con Albóndigas y Palitos de Pan de GI 385 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	22 CAL ^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso 320 Mini Zanahorias 30 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
25 CAL +“Hamburguesa” (GI) de Pollo en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno 440 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	26 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	27 CAL ^Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara 314 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	28 CAL ~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con “Cucharitas” de GI 346 Salsa 45 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<p style="color: red; font-weight: bold;">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>

1.19 · DFNS
 Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

