

MENÚ DE PREK/HEAD START

SEPTIEMBRE 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 MA Panqueques^ de GI 220 MI Barra de Avena (GI) y Yogur^ 220 J Emparedado de GI de Desayuno 120-285 V Panecillo^ de GI con Canela 232 SERVICIO DIARIO Frutas Surtidas/Jugo de Frutas 55-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<i>Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir mini hamburguesas con queso, 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.</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/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ <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

2	3	4	5	6
NO HAY CLASES	NO HAY CLASES	NO HAY CLASES	NO HAY CLASES	NO HAY CLASES
9 CAL +Bocaditos de Pollo (GI) con Espinacas al Queso y Chips Estilo "Cucharita" (GI) 407 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	10 CAL ~Hamburguesa en Bollo (GI) con Maíz/Elote/Choclo 290 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	11 CAL +Muslo de Pollo (GI) con Papas Sazonadas y Palitos de Pan/Grisines (GI) 390 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	12 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	13 CAL ^Pizza con Masa Rellena (GI) 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

MENÚ DE PREK/HEAD START

SEPTIEMBRE 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16 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	17 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	18 CAL ~Espaguete (GI) con Albóndigas y Palitos de Pan/Grisines (GI) 385 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	19 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	20 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
23 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	24 CAL +Mini Tacos de Pollo con Papas Sazonadas y Mini Pan Plano 344 Salsa 45 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	25 CAL ~Hamburguesa en Bollo (GI) con Maíz/Elote/Choclo 290 Frutas Frescas Surtidas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	26 CAL +Bocaditos (GI) de Pollo 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	27 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

30

NO HAY CLASES

