

SEPTIEMBRE 2017

MENÚ DE PREK/HEAD START

PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO		ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
desayuno todos los días	L	Mini Roscas (Bagels)^ de GI 240	<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>	La información sobre nutrición, alérgenos, y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . Por favor tenga presente que las calorías calculadas de algunos alimentos principales podrían incluir un ingrediente que contiene grano integral que tiene entre 70-180 calorías.
Precio Regular \$1.30	M	Panqueques^ de GI 220		
Precio Reducido \$.00	M	Rosca "Bagel" de GI con Queso Crema o Jalea^ 130-236		
	J	Emparedado de GI de Desayuno 120-285		
	V	Panecillo^ de GI con Canela 240		
almuerzo todos los días	SERVICIO DIARIO			
Precio Regular \$2.55		Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90		
Precio Reducido \$.00		Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

Explicación de los Símbolos del Menú: ~Carne de Res Cal = Calorías ^Sin Carne pManí/Cacahuete +Ave *Cerdo/Puerco Picante VVegetariano GI = Grano Integral §Camarones Día del Plato de la Suerte

ALMUERZO

4	5	6	7	8
NO HAY CLASES	NO HAY CLASES	NO HAY CLASES	NO HAY CLASES	NO HAY CLASES

11	12	13	14	15
CAL	CAL	CAL	CAL	CAL
^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar 336	+Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo y Judías Verdes/Chauchas 235	^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas "Fritas" al Horno 394	+Bocaditos (GI) de Pollo con Pan GI de Arándanos 412	^Pizza (GI) de Queso 310
Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90	Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90	Jugo de Manzana 60	Ensalada con Aderezo "Ranch" 92	Mini Zanahorias 30
Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90	Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90
			Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100

SEPTIEMBRE 2017

MENÚ DE PREK/HEAD START

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18 <small>CAL</small> Macarrones con Queso y Trocitos (Nuggets) de Pollo+ (GI) y Panecillo de GI 399 Brócoli 15 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	19 <small>CAL</small> ^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras 370 Tomates Minis 16 Jugo de Manzana 60 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	20 <small>CAL</small> ~Hamburguesa “del Café” en Panecillo de GI con Papas Rizadas 410 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	21 NO HAY CLASES	22 <small>CAL</small> ^Pizza (GI) de Queso 310 Mini Zanahorias 30 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
SEMANA DEL ALMUERZO ESCOLAR DE COSECHA LOCAL				
25 <small>CAL</small> +Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo 378 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	26 <small>CAL</small> +Mini Tacos de Pollo con Papas Sazonadas y Mini Pan Plano 344 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	27 <small>CAL</small> ^Espaguetti con Albóndigas y Panecillo de GI 355 Jugo de Manzana 60 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	28 <small>CAL</small> Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame y “Cucharaditas” de GI 346 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	29 <small>CAL</small> ^Pizza (GI) de Queso 310 Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Sandía/Patilla o Surtido de Frutas Frescas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100

