



MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS



DESAYUNO DEL CAFÉ

ESCUELAS DE ENSEÑANZA MEDIA Y SECUNDARIAS

Menú Diario

Emparedado (GI) de Desayuno	CAL 185-330
Fruta	29-129
100% Jugo de Frutas	55-60
Selección de Leche ^o	80-120

PRECIO DE LAS COMIDAS

Precio Regular	\$1.30
Precio Reducido	\$0.00

EL EMPAREDADO DE GRANO INTEGRAL DE DESAYUNO PUEDE INCLUIR:

"Jamón" de Pollo+ y Queso	Medallón de Huevo y Queso [^]
"Jamón" de Pollo+	Medallón de Salchicha*
Medallón de Huevo [^]	Medallón de Salchicha* y Queso

Los emparedados de desayuno se sirven en pan integral o en pan integral para hamburguesas.

[^] Sin Carne + Ave *Carne de Cerdo GI Grano Integral

^o Las opciones de leche incluyen Leche Blanca Descremada, Descremada Saborizada, o con 1% de Grasa

OPCIONES ALTERNATIVAS DISPONIBLES TODOS LOS DÍAS.

Por favor consulte con la persona encargada de la cafetería de su escuela.

Las Opciones Alternativas Diarias Pueden Incluir:

Tazón de Cereal (GI) con Toastada de Pan Integral [^]	CAL 190-280
Tazón de Cereal (GI) con 4 onzas de Yogur [^]	160-190
Bolsita de Cereales (GI) [^]	200
2 Tostadas de Grano Integral con Margarina y Jalea [^]	240-338
Palitos de Tostadas Francesas de GI [^] (con almíbar)	166-(406)
Parfait Pequeño de Fruta y Yogur con Granola de GI [^]	239-260
Mini Panqueques de GI [^] (con almíbar)	210-(450)
Rosca "Bagel" [^] de GI con Queso Crema o Jalea	170-240
Panecillo Dulce de GI con Canela	240
Barra de Avena (GI) con 4 onzas de Yogur [^]	240
Mini Rosca "Bagel" [^] de GI con Queso Crema	240
Panqueques de GI (con almíbar)	210-(450)
Mini Waffles de Maple [^] (GI) (con almíbar)	200-(440)

Los menús de desayuno contienen 4-5 opciones de alimentos.

Los estudiantes deben escoger 3 de las 4-5 opciones y una de ellas debe ser fruta o jugo.