


# FEBRERO 2018

# MENÚ DE PREK/HEAD START

PRECIO DE LAS COMIDAS	DESAYUNO		ALTERNATIVAS DIARIAS	INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
<b>desayuno todos los días</b> Precio Regular \$1.30 Precio Reducido \$.00  <b>almuerzo todos los días</b> Precio Regular \$2.55 Precio Reducido \$.00	<b>L</b> Mini Rosca (Bagel)^ de GI 240 <b>M</b> Panqueques^ de GI 220 <b>M</b> Rosca "Bagel" de GI con Queso Crema o Jalea^ 130-236 <b>J</b> Emparedado de GI de Desayuno 120-285 <b>V</b> Panecillo^ de GI con Canela y Queso en Hebras 240-300	<b>SERVICIO DIARIO</b> Surtido de Frutas/Jugo de Frutas 55-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-120	Otras opciones diarias de alimentos podrían incluir emparedados de mantequilla de mani/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.	La información sobre nutrición, alérgenos y alimentos sin gluten está disponible en línea, en: <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  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.
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Explicación de los Símbolos del Menú: ~Carne de Res Cal = Calorías ^Sin Carne p Maní/Cacahuete +Ave *Cerdo/Puerco Picante ^Vegano GI = Grano Integral §Camarones				
ALMUERZO				
			<b>1</b> <b>~Taco de Maíz/Elote/Choclo y Edamame y "Cucharaditas" de GI</b> CAL 346 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>2</b> <b>^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso</b> CAL 320 Mini Zanahorias 30 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
<b>5</b> <b>^Barritas Crocantes (GI) de Queso con Salsa Marinara para Mojar</b> CAL 336 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>6</b> <b>+Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo</b> CAL 235 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>7</b> <b>^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas "Fritas" al Horno</b> CAL 394 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>8</b> <b>+Trocitos (Nuggets) de Pollo (GI) Manzanas Condimentadas y Bollo de GI</b> CAL 365 Ensalada con Aderezo "Ranch" 92 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>9</b> <b>^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso</b> CAL 320 Rodajas de Pepino 14 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100

# FEBRERO 2018

## MENÚ DE PREK/HEAD START

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>12</b> CAL <b>Macarrones con Queso y Trocitos (Nuggets) de Pollo+ (GI) y Bollo de GI</b> <b>399</b> Tomates Mini 16 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>13</b> CAL <b>^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras</b> <b>370</b> Mini Zanahorias 30 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>14</b> CAL <b>+“Hamburguesa” (GI) de Pollo en Pan Integral con Papas “Fritas” al Horno</b> <b>440</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>15</b> CAL <b>~Taco de Maíz/Elote/Choclo y Edamame y “Cucharaditas” de GI</b> <b>346</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>16</b> CAL <b>^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso</b> <b>320</b> Ensalada con Aderezo “Ranch” 92 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
<b>19</b> <b>NO HAY CLASES</b>	<b>20</b> CAL <b>+Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/ Elote/Choclo</b> <b>235</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>21</b> CAL <b>~Espagueti con Albóndigas y Panecillo de GI</b> <b>355</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>22</b> CAL <b>^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas “Fritas” al Horno</b> <b>394</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>23</b> CAL <b>^Pizza con Masa Rellena (GI) de Queso</b> <b>320</b> Mini Zanahorias 30 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
<b>26</b> CAL <b>+Pavo Asado con Salsa, acompañado con Puré de Papas, Relleno y Bollo de GI</b> <b>363</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>27</b> CAL <b>~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral, con Vegetales y Panecillo de GI</b> <b>435</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>28</b> CAL <b>^Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara</b> <b>314</b> Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<p><b>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 <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a>.</b></p> 	

