

MENÚ DE PRE-K/HEAD START—MAYO 2017

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES



LLEGÓ LA PRIMAVERA—A PONERSE EN MOVIMIENTO ¡Todas las personas se benefician al hacer ejercicio regularmente!



LOS NIÑOS QUE SE MANTIENEN ACTIVOS POR LO GENERAL:

- Tienen músculos y huesos más fuertes
- Son menos propensos a tener sobrepeso
- Tienen niveles de presión arterial y de colesterol más bajos
- Tienen un menor riesgo de desarrollar diabetes de Tipo II
- Duermen mejor

LOS NIÑOS DEBEN SER ALENTADOS A TRABAJAR EN LOS TRES ELEMENTOS DE LA SALUD FÍSICA:

- Resistencia—baloncesto, ciclismo, fútbol inglés (soccer), natación, trotar, y correr
- Fuerza—escalar, gimnasia, flexiones (pull-ups), lucha libre
- Flexibilidad—estiramiento, extensión de brazos, gimnasia

*Durante el ejercicio y la actividad física, recuerde beber mucho líquido—especialmente agua.
Coma una amplia variedad de frutas y vegetales. ¡Chequee la cafetería para ver las opciones saludables de este mes!*

PRECIO DE LAS COMIDAS

desayuno todos los días	almuerzo todos los días
Precio Regular \$1.30	Precio Regular \$2.55
Precio Reducido \$.00	Precio Reducido \$.00

DESAYUNO

L ^Mini Roscas (Bagels) de GI	240
M ^Panqueques de GI	220
M ^Mini Waffles de GI con Miel de Maple	200
J Emparedado de Desayuno (GI)	120-285
V ^Panecillo de GI con Canela	240
SERVICIO DIARIO Surtido de Frutas / Jugo de Frutas Leche Descremada o con 1% de Grasa	55-90 80-120

ALTERNATIVAS DIARIAS

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.

INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIÓN, ALÉRGICOS, Y ALIMENTOS SIN GLUTEN

puede encontrarse 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Explicación de los Símbolos del Menú: ~ = Carne de Res Cal = Calorías ^ = Sin Carne p = Mani/Cacahuete += Ave * = Cerdo ☼ = Picante V = Vegano GI = Grano Integral \$ = Camarones 🍀 = Día del Plato de la Suerte				
ALMUERZO				
1 CAL ~Hamburguesa "del Condado de Montgomery" con Queso en Pan Integral con Papas Sazonadas 450 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	2 CAL +Pavo Asado, Relleno, y Puré de Papas con Salsa y Panecillo de GI 363 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	3 CAL ^Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara 314 Jugo de Manzana 60 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	4 CAL ~Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con "Cucharitas" de GI 346 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	5 CAL ^Pizza (GI) de Queso 310 Rodajas de Pepino 14 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
8 CAL ^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara 336 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	9 CAL +Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo 368 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	10 CAL ^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas "Fritas" al Horno 394 Jugo de Manzana 60 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	11 CAL +Bocaditos (GI) de Pollo GI con Pan de Arándanos de GI 415 Ensalada de Lechuga Romana 5 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	12 CAL ^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

MENÚ DE PRE-K/HEAD START

MAYO 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
15 CAL + "Hamburguesa" de Pollo (GI) en Pan Integral con Papas Rizadas "Fritas" al Horno 510 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	16 CAL - Hamburguesa del Café con Papas Sazonadas 410 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	17 CAL Macarrones con Queso Acompañados con +Muslito de Pollo a la Barbacoa y Panecillo de GI 451 Rodajas de Pepino 14 Jugo de Manzana 60 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	18 CAL - Taco con Maíz/Elote/Choclo y Edamame con "Cucharitas" de GI 346 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	19 CAL ~ 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
22 CAL - Chili Mac de GI y Panecillo de GI 480 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	23 CAL + Perrito Caliente/Pancho en Pan de GI con Papas Fritas al Horno 422 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	24 CAL ~ Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas "Fritas" al Horno 394 Jugo de Manzana 60 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	25 CAL Enchiladas "Fiesta" de GI Rellenas con Queso y Cubiertas con Salsa Roja 343 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	26 CAL ~ Pizza (GI) de Queso 310 Rodajas de Pepino 14 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
29 NO HAY CLASES	30 CAL + Patita de Pollo Asado Estilo Teriyaki con Arroz Integral y Panecillo GI 348 Mini Zanahorias 30 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	31 CAL ~ Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara 314 Jugo de Manzana 60 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100		

