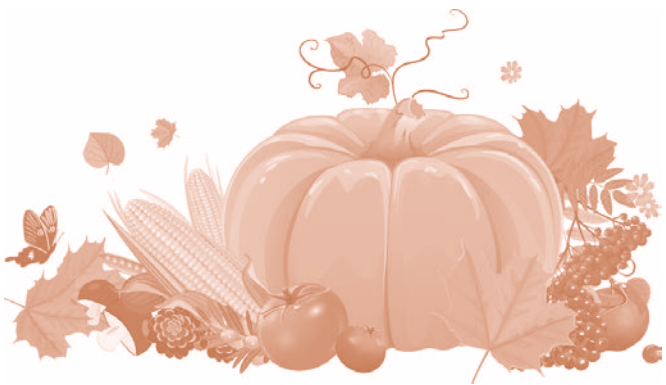


# NOVIEMBRE 2017

# 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 Roscas (Bagels)^ 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 240	<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 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.	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 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 pManí/Cacahuete +Ave *Cerdo/Puerco Picante ^Vegetariano GI = Grano Integral §Camarones ☼ Día del Plato de la Suerte				
ALMUERZO				
				
		<b>1</b> CAL <b>^Calzone (GI) de 3 Quesos con Salsa Marinara</b> 314 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>2</b> CAL <b>Taco de Maíz/Elote/Choclo y Edamame y "Cucharaditas" de GI</b> 346 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>3</b> CAL <b>^Pizza (GI) de Queso</b> 310 Mini Zanahorias 30 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100
<b>6</b> CAL <b>^Barritas Crocantes GI de Queso con Salsa Marinara para Mojar</b> 336 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>7</b> CAL <b>+Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo y Judías Verdes/Chauchas</b> 235 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>8</b> CAL <b>^Emparedado Tostado (GI) de Queso Derretido con Papas "Fritas" al Horno</b> 394 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>9</b> CAL <b>+Bocaditos (GI) de Pollo con Pan GI de Arándanos</b> 412 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>10</b> CAL <b>^Pizza (GI) de Queso</b> 310 Mini Zanahorias 30 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100

# NOVIEMBRE 2017—MENÚ DE PREK/HEAD START

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>13</b> CAL <b>Macarrones con Queso y Trocitos (Nuggets) de Pollo+ (GI) y Panecillo de GI</b> <b>399</b> Brócoli 15 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>14</b> CAL <b>^Panqueques de GI con Yogur y Queso en Hebras</b> <b>370</b> Tomates Minis 16 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>15</b> CAL <b>DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS +Pavo Asado con Salsa, acompañado con Puré de Papas y Panecillo 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>16</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>17</b> CAL <b>^Pizza (GI) de Queso</b> <b>310</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>20</b> CAL <b>+Perrito Caliente/Pancho en Pan Integral con Maíz/Elote/Choclo</b> <b>378</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>+Mini Tacos de Pollo con Papas Sazonadas y Mini Pan Plano</b> <b>344</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>^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	 <p><b>FERIADO LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS</b></p>	
<b>27</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>28</b> CAL <b>~Albóndigas Teriyaki con Arroz Integral con Vegetales y Panecillo de GI</b> <b>435</b> Vegetales Frescos Surtidos 8 Surtido de Frutas Frescas o Copa de Frutas 60-90 Leche Descremada o con 1% de Grasa 80-100	<b>29</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	<b>30</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	

