

# MENÚ DE PRE-K HEAD START

# MAYO 2023

## DESAYUNOS QUE SE OFRECEN TODOS LOS DÍAS

CAL   CARBOS			CAL   CARBOS			CAL   CARBOS			CAL   CARBOS			CAL   CARBOS		
Waffle belga con miel de maple	360	65	Mini panqueques con miel de maple	330	66	Huevo y queso en pan inglés (English Muffin)	200	24	Sándwich de desayuno de jamón+ de pavo y queso	270	30	Panecillo dulce con canela hecho en Maryland	232	38
Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	13	Jugo de manzana	60	16	Jugo de naranja	60	16	Jugo de manzana	60	16
LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
05/01			05/02			05/03			05/04			05/05		
Panqueques con miel de maple y yogur y queso en hebras	220/240	35/62	Hamburguesa en pan~ con papas fritas al horno	415	58	Bocaditos de pollo GI con pan de bayas	508	48	Taco de carne con tortilla crujiente con judías verdes/habichuelas/ejotes y "cucharaditas" GI	238	31	Pizza de queso	320/330	31
Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3				Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Surtido de vegetales frescos con aderezo "ranch"	14/55	3/3
05/08			05/09			05/10			05/11			05/12		
Barritas crocantes de queso GI con salsa marinara	487	55	Bocaditos de pollo IG (Chik'n Nuggets) y con papas con corte ondulado y panecillo	426	55	Macarrones con queso con bocaditos de pescado y panecillo	451	48	Trozos de carne estilo teriyaki~ con rollo de arroz vegetal GI y panecillo	459	73	Pizza de queso	320/330	31
						Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3	Surtido de vegetales frescos con aderezo "ranch"	14/55	3/3
05/15			05/16			05/17			05/18			05/19		
Salchicha de pavo+ y bocaditos de huevo con queso y papas sazonadas	379	30	Pavo con salsa con puré de papas y panecillo	300	35	Bocaditos de pollo GI con judías verdes/habichuelas/ejotes y panecillo	314	95	Taco de carne con tortilla crujiente con maíz/elote/choclo, edamame y "cucharaditas" GI	294	42	Pizza de queso	320/330	31
Waffle belga integral	240	34										Surtido de vegetales frescos con aderezo "ranch"	14/55	3/3
05/22			05/23			05/24			05/25			05/26		
Salchicha/perrito caliente de pavo+ en pan con frijoles/habichuelas estilo ranchero	445	56	Pasta penne con salsa de carne y panecillo	322	55	Trozos de carne estilo teriyaki~ con rollo de arroz vegetal GI y panecillo	509	84	Bocaditos de pollo GI (Chik'n Nuggets) con maíz/elote/choclo y panecillo	370	48	Pizza de queso	320/330	31
						Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3				Surtido de vegetales frescos con aderezo "ranch"	14/55	3/3
05/29			05/30			05/31			06/01			06/02		
			Panqueques con miel de maple y yogur y queso en hebras	220/240	35/62	Bocaditos de pollo integral con maíz/elote/choclo y panecillo	398	44	Taco de carne con tortilla crujiente con maíz/elote/choclo y judías verdes/habichuelas/ejotes y "cucharaditas" GI	294	42	Pizza de queso	320/330	31
			Mini zanahorias con salsa "ranch"	35/55	8/3							Ensalada con aderezo "ranch"	20/55	4/3

FERIADO ♀

Surtido de frutas y leche están disponibles en todas las comidas. Frutas surtidas: Calorías 20–127; Carbos 7–33 Leche: Calorías 90–120; Carbos 12–20

Explicación de los símbolos del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Carne de Res \*Carne de Cerdo +Aves vVegano GI = Grano Integral

Cantidades estándares de calorías/carbos para los panes/granos (calorías/gramos)  
 Panecillo: 80 / 15  
 Pan para hamburguesa: 140 / 27  
 Pan para salchicha/perro caliente: 130 / 26  
 Mini pan plano (1): 80 / 13  
 "Cucharaditas": 110 / 19



Esta institución brinda igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

División de Servicios de Alimentación y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery