

# MENÚ DE PRE-K/HEAD START

# DICIEMBRE 2024

## DESAYUNO

### SEMANA 1: Sirviendo la semana del 12/2, 12/16, 12/30

CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB						
Waffle belga c/ miel de maple	200/120	35/31	Bagel de GI c/ queso crema o jalea	259	44	4 barritas de tostadas francesas c/ miel de maple	272/120	35/31	Parfait pequeño de frutas & yogur c/ granola	239	52	Rollo de canela hecho en Maryland	232	38
Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14

### SEMANA 2: Sirviendo la semana del 12/9, 12/23

CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB						
Mini panqueques c/ miel de maple	210/120	35/31	Mini bagel de fresa	240	41	Pan de banana	371	53	Sándwich de desayuno de jamón de pavo+ & queso	215	29	Rollo de canela hecho en Maryland	232	38
Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14	Jugo de naranja	35	9	Jugo de manzana	60	14

## ALMUERZO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
12/02		12/03		12/04		12/05		12/06						
Hamburguesa c/ papas onduladas en bollo de GI	251	16	Yogur de 4 oz^ Barrita de queso^ Mini panqueques de GI c/ miel de maple	350	51	Nuggets de "pollo" de GI c/ ejotes/habichuelas & maíz	264	35	Nuggets de pollo de GI c/ pan de arándano azul	411	38	Pizza de queso^	320/330	31
			Mini zanahorias c/ ranch	35/55	8/3				Ensalada pequeña	21	4	Surtido de vegetales frescos	14	3
12/09		12/10		12/11		12/13		12/14						
Mini bocaditos de pollo c/ papas sazonadas	389	40	Mini perros calientes de carne c/ frijoles rancheros (2) Mini bollos de GI	416	45	Pan relleno de queso fundido^ c/ tacita de marinara	303	32	Nuggets de "pollo" de GI c/ macarrones con queso	444	39	Pizza de queso^	320/330	31
						Ensalada de espinaca, lechuga romana & pasas de arándano rojo	185	26	Mini zanahorias c/ ranch	35/55	8/3	Surtido de vegetales frescos	14	3
12/16		12/17		12/18		12/19		12/20						
Hamburguesa c/ papas onduladas en bollo de GI	251	16	Barritas crujientes de queso^ c/ tacita de marinara	483	54	Yogur de 4 oz^ Barrita de queso^ Mini panqueques de GI c/ miel de maple	350	51	Taco de carne crujiente c/ maíz & edamame	172	23	Pizza de queso^	320/330	31
			Mini zanahorias c/ ranch	35/55	8/3				½ oz de queso rallado	56	1			
									Tostaditas de Tostitos de GI	110	19	Surtido de vegetales frescos	14	3
12/23		12/24		12/25		12/26		12/27						

# NO HAY CLASES VACACIONES DE INVIERNO

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20–127; Carbohidratos 7–33

Leche: Calorías 90–120; Carbohidratos 13–20

Clave del menú: Cal = Calorías Carb = Carbohidratos ~ Res \* Cerdo +Aves  
vVegano ^Sin carne GI = Grano Integral

Cantidades estándares de calorías/carbohidratos para los panes/granos (calorías/gramos)

Panecillo: 80 / 15 Bollo para hamburguesa: 140 / 27  
Bollo para perro caliente: 130 / 26 Tostaditas: 110 / 19  
Chips de maíz para tacos en bolsa: 240/24

Opciones veganas/vegetarianas adicionales incluyen sándwich de jalea & mantequilla de maní, sándwich de queso fundido, waffle & yogur, hummus & parfait de frutas & yogur. Por favor, avísele a su administrador(a) de la cafetería si le interesa ordenar alguna de estas opciones.



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

División de Servicios de Alimentos y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery | Traducido por LASU