

# MENU DE PRE-K HEAD START

# AGOSTO-SEPTIEMBRE 2023

## PRODUCTOS DE DESAYUNO QUE SE OFRECEN TODOS LOS DÍAS

CAL   CARBOS			CAL   CARBOS			CAL   CARBOS			CAL   CARBOS			CAL   CARBOS		
Waffle belga c/ miel de maple	360	65	Mini panqueques c/ miel de maple	330	66	Sándwich de pollo en biscuit de GI	250	31	"Jamón" de pavo+ & queso en bollo hawaiano	270	30	Rollo de 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	Barrita de queso	59	1
												Jugo de manzana	60	16

## ALMUERZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08/28	08/29	08/30	08/31	09/01

No hay Head Start esta semana

09/04	09/05	09/06	09/07	09/08								
<b>Feriado</b> 🙌	Sándwich de queso fundido de GI	280	31	Nuggets de pollo c/ papitas onduladas	419	45	Espaguetis c/ albóndigas~	393	43	Pizza de queso	320/330	31
	Mini zanahorias c/ aderezo "ranch"	35/55	8/3	Papas & panecillo			Ensalada c/ aderezo "ranch"	20/55	4/3	Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3

09/11	09/12	09/13	09/14	09/15										
Trocitos de pollo de GI c/ maíz & ejotes/habichuelas	353	41	Hamburguesa en bollo de GI~ c/ papitas onduladas	404	42	Sándwich de pollo desmenuzado a la barbacoa c/ maíz	377	50	Taco de carne crujiente~c/ ejotes/habichuelas & tostaditas de GI	238	31	Pizza de queso	320/330	31
												Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3

09/18	09/19	09/20	09/21	09/22										
Trocitos de carne teriyaki~c/ arroz c/ vegetales & panecillo	459	73	Submarino de albóndigas~c/ papitas onduladas	278	31	Salchicha de pavo+ en bollo c/ frijoles rancheros	445	56	Trocitos de "pollo" de GI <sup>v</sup> c/ maíz & ejotes/habichuelas & panecillo	363	47	Pizza de queso	320/330	31
Tomates uva c/ aderezo "ranch"	18/55	4/3										Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29										
<b>No hay clases</b> 🙌	Hamburguesa en bollo de GI c/ papitas onduladas	404	42	Panqueques c/ miel de maple, yogur & barra de queso	210/240 180/59	35/62 38/1	Taco de carne crujiente~c/ maíz & ejotes/habichuelas & tostaditas de GI	264	38	Pizza de queso	320/330	31		
												Surtido de vegetales frescos c/ aderezo "ranch"	14/55	3/3

Se ofrece una variedad de frutas y leche en todas las comidas. Surtido de frutas: Calorías 20-127; Carbos 7-33 Leche: Calorías 90-120; Carbos 13-20

Clave del menú: Cal = Calorías Carbos = Carbohidratos ~Res \*Cerdo +Ave <sup>v</sup>Vegano GI = Grano Integral

Cantidades estándares de calorías/carbos para los panes/granos (calorías/gramos)  
 Panecillo: 80 / 15  
 Bollo para hamburguesa: 140 / 27  
 Bollo para salchicha/perro caliente: 130 / 26  
 Tostaditas: 110 / 19

