

MENU DO PRÉ-K HEAD START

MAIO DE 2024

ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ SÃO OFERECIDOS DIARIAMENTE

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
Waffle Belga c/ Calda Doce	200	35	Mini Panquecas c/ Calda Doce	200	35	Sand. de Frango no Pão tipo Biscuit IN	250	31	Pres. de Peru+ e Queijo no Pão Havaiano	270	30	Pão de Canela Feito em Maryland	232	38
Suco de Maçã	60	4	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14	Suco de Laranja	35	9	Queijo	59	1
												Suco de Maçã	60	14

ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
29/04	30/04	01/05	02/05	03/05
Peru e Molho c/ Batata Doce, Milho e Vagem 229 23	Hambúrguer Veg. V no Pão c/ Batatas Onduladas 379 50	Frango Veg. à Parmegiana^ c/ Massa Tipo Penne e Pão 413 59 80 15	Nuggets de Frango IN c/ Espinafre c/ Queijo 379 25	Pizza de Queijo ^ 320/330 31
Pão 80 15		Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho de Espinafre 64 12 136 13	Mini Cenouras c/ Ranch 35/55 8/3	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch 14/55 3/3 Sorbet de Fruta 77 20
06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
Hambúrguer no Pão c/ Batatinha Assada 415 45	Pedaços de Frango e Molho de Laranja c/ Arroz IN c/Veg. 453 58	Nuggets Veg.^ c/ Macarrão c/ Queijo 513 36	Taco Crocante de Carne~c/ Milho, Edamame 184 23	Pizza de Queijo ^ 320/330 31
	Palitos de Aipo c/ Ranch 4/55 1/3	Salada Misturada c/ Ranch 20/55 4/3	e Chips de Tortilha 110 19	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch 14/55 3/3
13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
Taco de Frango em Sacolas c/ Milho 206 23	FERIADO Dia das Eleições Primárias		Lasanha de Queijo^ e Molho Marinara 259 39	Sand. de Carne Sabor Barbecue c/ Vagem 641 69
Chips de Tortilha de Milho para o Taco 240 24				Pizza de Queijo ^ 320/330 31 Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho de Espinafre 64 12 136 13
20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
Queijo Frito Empanado^ c/ Molho Marinara 485 54	Hambúrguer no Pão c/ Batatas Onduladas 404 43	Almôndegas Teriyaki~ c/ Arroz IN c/Veg. 379 58	Nuggets de Frango IN c/ Bolinho de Mirtilo 482 46	Pizza de Queijo ^ 320/330 31
		Salada Misturada c/ Ranch 20/55 4/3	Salada Misturada c/ Ranch 20/55 4/3	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch 14/55 3/3
27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
FERIADO Memorial Day		Peru e Molho c/ Batata Doce, Milho e Vagem 229 23	Frango Veg. à Parmegiana^c/ Massa Tipo Penne 413 59	Taco de Frango em Sacolas c/ Milho 206 23
	Pão 80 15	Mini Cenouras c/ Ranch 35/55 8/3	Chips de Tortilha de Milho para o Taco 240 24	Pizza de Queijo ^ 320/330 31 Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho de Espinafre 64 12 136 13

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições.
Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb. 7–33 Leite: Calorias 90–120; Carb. 13–20

Opções adicionais Veganas/Vegetarianas incluem sanduíche de manteiga de amendoim e geleia, sanduíche de queijo grelhado, waffle e iogurte, húmus e parfait de frutas e iogurte. Informe o gerente do refeitório se você estiver interessado em solicitar alguma dessas opções.

Contagem Padrão de Calorias/Carboidratos para Pães/Grãos (calorias/gramas)
Pão: 80 / 15 Pão de Hambúrguer: 140 / 27
Pão de Cachorro-Quente: 130 / 26 Chips de Tortilha: 110 / 19
Chips de Tortilha de Milho para o Taco: 240/24

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave VVegano IN=Integral



Esta instituição prevê oportunidades iguais.

Traduzido por LASU

Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição de Montgomery County Public Schools