

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL I

ABRIL 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	200 120	35 31	Mini Panquecas c/ Calda Doce	210 120	35 3	Sand. de Frango no Pão tipo Biscuit IN	250 60	31 14	Sand. de Café da Manhã de Presunto de Peru+ e Queijo	270 35	30 9	Pão de Canela <i>Feito em Maryland</i>	232	38
Suco de Maçã	60	4	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã			Suco de Laranja			Suco de Maçã	60	14

ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
01/04	02/04	03/04	04/04	05/04

FERIADO

	Taco de Frango em Sacolas c/ Milho e Chips de Tortilha de Milho OU	206 240	23 24	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguça* e Calda Doce OU	462 240	22 62	Nuggets de Frango IN c/ Batatas Temperadas e Pão OU	380 80	41 15	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31
	Hambúrguer Veg. ^v c/ Batatas Onduladas	379	50	Frango Veg. à Parmegiana [^] c/ Massa Tipo Penne e Pão	413 80	59 15	Sand. de Queijo [^] Grelhado IN	280	31	Chili de Três Tipos de Feijão ^v c/ Milho e Chips de Tortilha	167 110	33 19
	Batatas Onduladas	99	15	Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64 136	12 13	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64 136	12 13
	Grão-de-Bico Torrado	180	27	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Pote de Húmus	110	18	Pote de Húmus	110	18
	Salsa (Molho)	45	8									

08/04	09/04	10/04	11/04	12/04
-------	-------	-------	-------	-------

Hambúrguer no Pão~ c/ Batatinha Assada OU	415 45	Pedaços de Frango e Molho de Laranja c/ Arroz IN c/ Veg. OU	453 58	Taco Crocante de Carne~ c/ Milho, Edamame e Chips de Tortilha Salsa (Molho) OU	184 110 45	23 19 8	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31			
Sand. de Frango Desfiado Sabor Barbecue c/ Milho OU	372 59	Panquecas c/ Calda, Iogurte [^] e Queijo [^]	210/240 180/59	36/62 15/1	NÃO HAVERÁ AULA		Sand. de Queijo [^] Grelhado IN	280	31	Sand. de Frango Fatiado Sabor Buffalo e Queijo no Croissant	314	31
Parfait de Fruta e Iogurte [^] c/ Granola IN	220 218	47 47	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3		Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
Batatas Onduladas	99	15	Grão-de-Bico Torrado	180	27							
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3										

15/04	16/04	17/04	18/04	19/04
-------	-------	-------	-------	-------

Taco de Frango em Sacolas c/ Milho e Chips de Tortilha de Milho OU	206 240	23 24	Nuggets Veg. ^v c/ Espinafre c/ Queijo e Pão OU	386 80	34 15	Sand. de Carne Desfiada Sabor Barbecue c/ Milho e Vagem OU	375 46	Nuggets de Frango IN c/ Bolinho de Mirtilo OU	482 46	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31		
Linguça de Peru e Bolinhos de Queijo e Ovo c/ Batata e Waffle Belga IN OU	379 240	30 34	Empanada de Enchilada de Frango	300	36	Lasanha de Queijo c/ Molho Marinara e Pão	259 80	47 15	Sand. de Queijo [^] Grelhado IN	280	31	Hambúrguer Veg. ^v c/ Batatas Onduladas	379	50
Iogurte e Granola	180/220	38/47	Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64 136	12 13	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64 136	12 13	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3	Pote de Húmus	110	18	Pote de Húmus	110	18			
Batatas Onduladas	99	15												

Esta instituição provê oportunidades iguais.

Traduzido por LASU

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

ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA					
22/04	23/04	24/04	25/04	26/04					
<p>NÃO HAVERÁ AULA</p>	Hambúrguer no Pão~ c/ Batatinha Assada	415 45	Pedaços de Frango e Molho de Laranja c/ Arroz IN c/ Veg.	453 58	Taco Crocante de Carne~ c/ Milho, Edamame e Chips de Tortilha Salsa (Molho)	184 23 110 19	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330 31	
	OU		OU		OU	45 8	OU		
	Nuggets Veg. ^v c/ Batatas Onduladas e Pão	356 38	Panquecas c/ Calda, Iogurte [^] e Queijo [^]	210/240 36/62 180/59 15/1	Peru e Molho c/ Batata Doce, Vagem e Pão	221 21	Sand. de Presunto de Peru+ e Queijo no Croissant	348 32	
	OU				OU	80 15			
	Batatas Onduladas	99 15	Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55 4/3	Parfait de Fruta e Iogurte [^] c/ Granola IN	220 47 218 47	Salada Misturada c/ Ranch	20/55 4/3	
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55 8/3	Grão-de-Bico Torrado	180 27	Salada Misturada c/ Ranch	20/55 4/3				
29/04	30/04	01/05	02/05	03/05					
Peru e Molho c/ Batata Doce, Vagem, Milho e Pão	229 23	Taco de Frango em Sacolas c/ Milho e Chips de Tortilha de Milho	206 23	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça* e Calda Doce	462 22	Pedaços de Frango IN c/ Espinafre c/ Queijo e Pão	379 25	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330 31
OU	80 15	OU	240 24	OU	240 62	OU	80 15	OU	
Sand. de Queijo [^] Grelhado IN	280 31	Hambúrguer Veg. ^v c/ Batatas Onduladas	379 50	Frango Veg. à Parmegiana [^] c/ Massa Tipo Penne e Pão	413 59	Chili de Três Tipos de Feijão ^v c/ Milho e Chips de Tortilha	167 33 110 19	Sand. de Peru e Queijo no Croissant	331 31
Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55 4/3	Batatas Onduladas	99 15	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64 12 136 13	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64 12 136 13	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55 3/3
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55 8/3	Salsa (Molho)	45 8	Pote de Húmus	110 18	Pote de Húmus	110 18	Sorbet de Fruta	77 20
		Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55 1/3						

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb. 7–33 Leite: Calorias 90–120; Carb. 12–20

Valores das Refeições Pagas:
Café da Manhã \$1.30 Almoço \$2.55

Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.

Alunos que se qualificam para receber refeições a Preço Reduzido não serão cobrados.



Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave ^vVegano

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

MySchoolBucks.com é um serviço para pais fazerem pagamentos prévios para a conta do seu filho no refeitório através da internet com um cartão de crédito/débito. Os pais também podem checar os balanços das contas de refeições, fazer o registro para pagamentos pré-programados e muito mais. Este serviço é oferecido como uma conveniência para as famílias que tenham interesse. Ao criar uma conta on-line segura, os pais podem administrar a conta de seus filhos. Vá para MySchoolBucks.com para fazer o registro.

ALTERNATIVAS DIÁRIAS/ INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Outras opções diárias de prato principal podem incluir sanduíches de creme de amendoim e geleia, de queijo grelhado, húmus, pão bagel e queijo cremoso c/ iogurte e iogurte de fruta e parfait c/ granola. Por favor, verifique suas opções c/ o administrador de seu refeitório.

Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola. Informações nutricionais, alergênicos e de alimentos sem glúten estão disponíveis na web no endereço www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/

Observe que as calorias calculadas de algumas das opções principais podem incluir um item integral que varia entre 70-180 calorias.