

MENU DO ENSINO PRIMÁRIO

MARÇO 2024

ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ SÃO OFERECIDOS DIARIAMENTE

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

ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
---------	-------	--------	--------	-------

				01/03
				Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <i>OU</i> Sand. de Peru e Queijo no Croissant Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch
				320/330 31 331 32 14/55 3/3

04/03		05/03		06/03		07/03		08/03		
Hambúrguer no Pão~ c/ Batatinha Assada <i>OU</i>	415 45	Sand. de Frango Desfiado Sabor Barbecue c/ Milho e Vagem <i>OU</i>	359 58	Nuggets Veg. ^v c/ Macarrão c/ Queijo e Pão <i>OU</i>	513 80	46 15	Taco Crocante de Carne c/ Vagem, Edamame e Chips de Tortilha <i>OU</i>	294 42	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330 31
Pedaços de Frango IN c/ Batatinha Assada e Pão <i>OU</i>	326 80	Panquecas c/ Calda, Iogurte^ e Queijo^	210/240 180	Sand. Tipo Sub de Almôndega~ c/ Batatas Onduladas	36/62 15/1	477 55	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	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55 1/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55 4/3	4/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55 4/3	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55 3/3
Batatas Onduladas Mini Cenouras c/ Ranch	99 35/55	Grão-de-Bico Torrado	180 27							

11/03		12/03		13/03		14/03		15/03						
Almôndegas Teriyaki~ c/ Arroz IN c/ Veg. e Pão <i>OU</i>	379 80	58 15	Peru e Molho c/ Batata Doce, Vagem, Milho e Pão <i>OU</i>	229 80	23 15	Lasanha de Queijo c/ Molho Marinara e Pão <i>OU</i>	295 80	47 15	Nuggets de Frango IN c/ Bolinho de Mirtilo <i>OU</i>	482 46	46	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330 31	
Linguiça de Peru e Bolinhos de Queijo e Ovo c/ Batata e Waffle Belga IN <i>OU</i>	379 240	30 34	Massa Proteica ^v e Pão	239 80	40 15	Hambúrguer Veg. ^v c/ Batatas Onduladas	379 50	50	Sand. de Queijo^ Grelhado IN	280 31	31	Chili de Três Tipos de Feijão c/ Milho e Chips de Tortilha IN	167 110	33 19
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 Batatas Onduladas	35/55 99	8/3 15	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3	Pote de Húmus	110	18	Pote de Húmus	110	18			

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

Traduzido por LASU

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

ALMOÇO

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
18/03			19/03			20/03			21/03			22/03		
Queijo Frito Empanado^ c/ Molho Marinara OU	485	54	Hambúrguer no Pão~ c/ Batatinha Assada OU	415	45	Nuggets Veg.^ c/ Espinafre c/ Queijo e Pão OU	386	34	Sand. de Carne Sabor Barbecue c/ Milho e Vagem OU	375	44	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31
Empanada de Enchilada de Frango	300	36	Pedaços de Frango IN c/ Batatinha Assada e Pão OU	356	38	Sand. de Frango Empanado IN	342	36	Panquecas c/ Calda, Iogurte^ e Queijo^	210/240 180	36/62 15/1	Sand. de Presunto de Peru+ e Queijo no Croissant	348	32
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Parfait de Fruta e Iogurte^ c/ Granola IN	220 218	47 47	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
Grão-de-Bico Torrado	180	27	Batatas Onduladas	99	15									
			Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3									

RECESSO DE PRIMAVERA - 25 a 29 de março de 2024

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	23	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguíça* e Calda Doce OU	462	22	Nuggets de Frango IN c/ Batatas Temperadas e Pão OU	380	41	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31		
	Hambúrguer Veg.^ c/ Batatas Onduladas	379	50	Frango Veg. à Parmegiana^ c/ Massa Tipo Penne e Pão	413	59	Sand. de Queijo^ Grelhado IN	280	31	Chili de Três Tipos de Feijão^ 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		
	Molho	45	8											

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

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

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.



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.