

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL I

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	200 120	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 60	38 14
Suco de Maçã	60	4	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã			Suco de Laranja			Suco de Maçã		

ALMOÇO

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
29/04		30/04		01/05		02/05		03/05	

Peru e Molho c/ Batata Doce, Milho, Vagem e Pão OU	229 80	23 15	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/ Espinafre c/ Queijo e Pão OU	379 80	25 15	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31
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 80	59 15	Chili de Três Tipos de Feijão v c/ Milho e Chips de Tortilha	167 110	33 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	64	12	Salada de Espinafre, Alface e	64	12	Verduras e Legumes Variados e	14/55	3/3
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Palitos de Aipo c/ Ranch Salsa (Molho)	4/55 45	1/3 8	Passas de Cranberry c/ Molho Pote de Húmus	136 110	13 18	Passas de Cranberry c/ Molho Pote de Húmus	136 110	13 18	Frescos c/ Ranch	77	20
												Sorbet de Fruta		

06/05		07/05		08/05		09/05		10/05						
Hambúrguer no Pão~ c/ Batatinha Assada OU	415	45	Pedaços de Frango e Molho de Laranja c/ Arroz IN c/ Veg. OU	453	58	Nuggets Veg. v c/ Macarrão c/ Queijo e Pão OU	513 80	36 15	Taco Crocante de Carne~ c/ Milho, Edamame e Chips de Tortilha OU	184 110	23 19	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	Sand. Tipo Sub de Almôndega c/ Batatas Temperadas	527	66	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	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												

13/05		14/05		15/05		16/05		17/05					
Taco de Frango em Sacolas c/ Milho e Chips de Tortilha de Milho OU	206 240	23 24	<div style="text-align: center;"> <h2>FERIADO</h2> <h3>Dia das Eleições Primárias</h3> </div>		Lasanha de Queijo c/ Molho Marinara e Pão OU	259 80	47 15	Sand. de Carne Sabor Barbecue c/ Vagem OU	641 320/330	69 31	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			Sand. de Frango Empanado IN	342	36	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
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		
20/05			21/05			22/05			23/05			24/05		
Queijo Frito Empanado^ c/ Molho Marinara OU	485	54	Hambúrguer no Pão~ c/ Batatas Onduladas OU	404	43	Almôndegas Teriyaki~ c/ Arroz IN c/ Veg. e Pão OU	379	58	Nuggets de Frango IN c/ Bolinho de Mirtito OU	482	46	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31
Empanada de Enchilada de Frango OU	300	36	Nuggets Veg. ^v c/ Batatas Onduladas e Pão OU	346	39	Panquecas c/ Calda, Iogurte^ e Queijo^	210/240 180/59	36/62 15/1	Chili de Três Tipos de Feijão ^v c/ Milho e Chips de Tortilha	167 110	33 19	Sand. de Presunto de Peru+ e Queijo no Croissant	348	32
Palitos de Aipo c/ Ranch Mini Cenouras c/ Ranch	4/55 35/55	1/3 8/3	Batatas Onduladas Tomate-Cereja c/ Ranch Grão-de-Bico Torrado	99 18/55 180	15 4/3 27	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 Pão OU	229	23	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguica* e Calda Doce OU	462	22	Taco de Frango em Sacolas c/ Milho e Chips de Tortilha de Milho OU	206	23	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31
			Sand. de Queijo^ Grelhado IN	280	31	Frango Veg. à Parmegiana^ c/ Massa Tipo Penne e Pão	413	59	Hambúrguer Veg. ^v c/ Batatas Onduladas	379 99	50 15	Sand. de Peru e Queijo no Croissant	331	31
			Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	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	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3	Pote de Húmus	110	18	Pote de Húmus	110	18
			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.