

ALMOÇO

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
01/05			02/05			03/05			04/05			05/05		
Panquecas c/ Calda, Iogurte e Queijo OU	220/240 80/59	35/62 15/1	Hambúrguer no Pão~ c/ Batatinha Frita Assada OU	415	45	Nuggets de Frango IN c/ Bolinho de Frutas Vermelhas OU	508	48	Taco Crocante de Carne c/ Vagem e Chips de Tortilha IN OU	238	31	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31
Sand. Tipo Sub de Almôndega c/ Batatas Onduladas	447	57	Mini Calzones de Queijo c/ Molho Marinara	250 40	33 7	Hambúrguer Veg. ^v c/ Batatas	379	50	Presunto de Peru & Queijo no Pão IN	227	28	Chili de Três Tipos de Feijão ^v c/ Milho e Chips de Tortilha	277	52
Batatas Onduladas	99	15	Palitos de Aipo c/ Ranch	20/55	4/3	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
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Grão-de-Bico Torrado	180	27									

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 ^vVegano

Contagem Padrão de Calorias/Carboidratos para Pães/Grãos (calorias/gramas)

Pão: 80 / 15

Pão de Hambúrguer: 140 / 27

Pão de Cachorro-Quente: 130 / 26

Mini Pão Sírío (1): 80 / 13

Chips de Tortilha: 110 / 19

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.