

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL I

ABRIL DE 2023

ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ SÃO OFERECIDOS DIARIAMENTE

	CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB			
Waffle Belga c/ Calda Doce	360	65	Mini Panquecas c/ Calda Doce	330	66	Muffin Inglês de Ovo e Queijo	200	24	Sand. de Café da Manhã de Presunto de Peru e Queijo	270	30	Pão de Canela <i>Feito em Maryland</i>	232	38
Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	13	Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	16	Suco de Maçã	60	16

ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA										
<i>Recesso da Primavera</i>			<i>Segunda, 3 de Abril de 2023 a Segunda, 10 de Abril de 2023</i>											
10/04	11/04	12/04	13/04	14/04										
FERIADO ↑	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara <i>OU</i> Nuggets Veg. v/ Vagem e Pão Mini Cenouras c/ Pote de Húmus	487 35 110	55 45 8 18	Nuggets de Frango IN c/ Milho e Pão <i>OU</i> Panquecas c/ Calda, Iogurte e Queijo Tomate-Cereja c/ Pote de Húmus	398 220/240 80/59 20 110	44 35/62 15/1 3 18	Almôndegas Teriyaki~ c/ Arroz c/ Vegetais e Pão <i>OU</i> Pão Assado com Queijo c/ Pote de Molho Marinara Salada Misturada c/ Ranch	451 303 40	64 32 7	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <i>OU</i> Grão-de-Bico c/ Curry v/ Arroz IN e Pão Salada Misturada c/ Ranch	320/330 20/55	31 4/3 4/3		
17/04	18/04	19/04	20/04	21/04										
Hambúrguer no Pão~ c/ Batatas Onduladas <i>OU</i>	404 379	42 30	Pedaços de Frango IN c/ Macarrão c/ Queijo <i>OU</i> Hambúrguer Veg. v/ Batatas Onduladas	480 379	35 50	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Vagem e Chips de Tortilha IN <i>OU</i> Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant	264 340	39 33	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <i>OU</i> Chili de Três Tipos de Feijão v/ Milho & Chips de Tortilha	320/330 277	31 52			
Linguíça de Peru e Bolinhos de Queijo e Ovo c/ Batata Temperada e Waffle Belga	240	34	99	15	35/55	8/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3		
Batatas Onduladas	35/55	8/3	Grão-de-Bico Torrado	180	27									
24/04	25/04	26/04	27/04	28/04										
Salsicha de Peru no Pão c/ Feijão Tipo Ranchero <i>OU</i>	425	56	Sand. de Frango IN Empanado <i>OU</i>	342	36	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça* e Calda Doce <i>OU</i>	344 240	36 62	Massa Tipo Penne e Molho de Carne~ c/ Pão <i>OU</i>	322 80	55 15	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
Macarrão c/ Queijo c/ Pedaços de Peixe e Pão	451	48	Presunto de Peru & Queijo no Pão IN Redondo	227	28	Nuggets Veg.v c/ Milho & Pão	370	48	Tiras de Frango Apimentado c/ Batata Temperada e Pão	440	57	Grão-de-Bico c/ Curry v/ Arroz IN e Pão	333	61
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Tomate-Cereja c/ Ranch	35/55	8/3	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

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.

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

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



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.~ c/ Batatas	379	50	Presunto de Peru & Queijo no Pão IN	227	28	Chili de Três Tipos de Feijão v/ 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 Sírio (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.

Verifique 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.