

# MENU DO ENSINO MÉDIO

# DEZEMBRO DE 2023

**SEGUNDA**  
4/12/2023

**TERÇA**  
5/12/2023

**QUARTA**  
6/12/2023

**QUINTA**  
7/12/2023

**SEXTA**  
8/12/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

Tigela c/ Pedacos de Frango	338	48	Penne c/ Almôndegas~ e Molho Marinara	467	56	Tacos de Carne c/ Mini Pães Sírios	327	35	Coxa de Frango c/ Cobertura sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão	428	53	Nachos de Carne c/ Molho, Alface e Tomate	499	48
-----------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Hambúrguer Veg. <sup>v</sup>	280	36	Tacos de Frango Veg. <sup>v</sup> Apimentado c/ Molho, Alface e Tomate	428	56	Tigela Energética de Vegetais <sup>v</sup>	615	95	Tigela de Nuggets Veg. <sup>v</sup> e Pães	500	74	Salada de Grão-de-Bico <sup>v</sup>	381	65
------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	-------------------------------------	-----	----

## DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Grão-de-Bico <sup>v</sup>	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Taco	481	60	Salada de Frango Apimentado	521	55
Batatinha Assada	165	25	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatinha Assada	165	25	Milho Assado	107	19
Sopa de Chilli	182	26	Sopa de Queijo e Brócolis	206	20	Sopa de Frango, Verduras/Legumes e Grãos	149	22	Sopa de Tomate	155	23	Sopa de Chilli	182	26
Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Porção de Salada Fresca de Acompanhamento	20	4	Mini Cenouras Frescas	35	8	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28

## PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Sand. de Frango	342	36	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Cachorro-Quente no Pão	270	28	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Frango	342	36

## PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>v</sup>	600	64	Tiras de Rabanada Francesa c/ Nuggets Veg. <sup>v</sup> & Calda	519	60	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>v</sup>	600	64	Parfait de Fruta e Iogurte	438	94
----------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	----------------------------	-----	----

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 US\$1.30 Almoço US\$2.80**

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



**Legenda:** Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina \*Carne de Porco +Carne de Ave <sup>v</sup>Vegano

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

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

# MENU DO ENSINO MÉDIO

# DEZEMBRO DE 2023

**SEGUNDA**  
11/12/2023

**TERÇA**  
12/12/2023

**QUARTA**  
13/12/2023

**QUINTA**  
14/12/2023

**SEXTA**  
15/12/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão	419	40	Tigela Energética de Frango c/ Molho Ranch	657	71	Coxa de Frango Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz	387	48	Sand. de Pão Sírio de Frango e Waffle	532	74	Sand. de Almôndega	379	39
---	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--------------------	-----	----

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Sand. de Pão Sírio de Frango Veg. <sup>v</sup> e Waffle	567	89	Frango Veg. Sabor Barbecue <sup>v</sup> Estilo Coreano c/ Arroz	391	55	Nachos de Queijo c/ Molho, Alface e Tomates	663	48	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão	438	46	Hambúrguer Veg. <sup>v</sup>	280	36
---	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	------------------------------	-----	----

## DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Taco	481	60	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Frango Veg. <sup>v</sup>	448	63
Batatinha Assada	165	25	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatinha Assada	165	125	Milho Assado	107	19
Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Porção de Salada Fresca de Acompanhamento	20	4	Mini Cenouras Frescas	35	8	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28
Sopa de Chilli	182	26	Sopa de Queijo e Brócolis	206	20	Sopa de Frango, Verduras/Legumes e Grãos	149	22	Sopa de Tomate	155	23	Sopa de Chilli	182	26

## PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Sand. de Frango	342	36	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Cachorro-Quente no Pão	270	28	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Frango	342	36

## PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>v</sup>	600	64	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguíça* e Calda Doce	532	66	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>v</sup>	600	64	Parfait de Fruta e Iogurte	438	94
----------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	----------------------------	-----	----

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 US\$1.30 Almoço US\$2.80**

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



**Legenda:** Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina \*Carne de Porco +Carne de Ave <sup>v</sup>Vegano

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

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

# MENU DO ENSINO MÉDIO

# DEZEMBRO DE 2023

**SEGUNDA**  
18/12/2023

**TERÇA**  
19/12/2023

**QUARTA**  
20/12/2023

**QUINTA**  
21/12/2023

**SEXTA**  
22/12/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

Tigela c/ Pedacos de Frango	338	48	Penne c/ Almôndegas~ e Molho Marinara	467	56	Coxa de Frango c/ Cobertura sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão	428	53	Lasanha de Queijo e Molho Marinara c/ Pão	554	76	Nachos de Carne c/ Molho, Alface e Tomate	499	48
-----------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Hambúrguer Veg. <sup>v</sup>	280	36	Tacos de Frango Veg. <sup>v</sup> Apimentado c/ Molho, Alface e Tomate	428	56	Tigela Energética de Vegetais <sup>v</sup>	615	95	Tigela de Nuggets Veg. <sup>v</sup> e Pães	500	74	Salada de Grão-de-Bico <sup>v</sup>	381	65
------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	-------------------------------------	-----	----

## DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Grão-de-Bico <sup>v</sup>	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Taco	481	60	Salada de Frango Apimentado	521	55
Batatinha Assada	165	25	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatinha Assada	165	25	Milho Assado	107	19
Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Porção de Salada Fresca de Acompanhamento	20	4	Mini Cenouras Frescas	35	8	Sopa de Chilli	182	26
Sopa de Chilli	182	26	Sopa de Queijo e Brócolis	206	20	Sopa de Frango, Verduras/Legumes e Grãos	149	22	Sopa de Tomate	155	23	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28

## PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Sand. de Frango	342	36	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Cachorro-Quente no Pão	270	28	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Frango	342	36

## PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>v</sup>	600	64	Tiras de Rabanada Francesa c/ Nuggets Veg. <sup>v</sup>	519	60	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>v</sup>	600	64	Parfait de Fruta e Iogurte	438	94
----------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	----------------------------	-----	----

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 <sup>v</sup>Vegano

**Valores das Refeições Pagas:** Café da Manhã US\$1.30 Almoço US\$2.80

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



Esta instituição prevê oportunidades iguais.

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

# MENU DO ENSINO MÉDIO

# JANEIRO DE 2024

**SEGUNDA**  
1/1/2024

**TERÇA**  
2/1/2024

**QUARTA**  
3/1/2024

**QUINTA**  
4/1/2024

**SEXTA**  
5/1/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

Coxa de Frango Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz	387	48	Sand. de Pão Sírio de Frango e Waffle	532	74	Sand. de Almôndega	379	39
---	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--------------------	-----	----

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão	438	46	Frango Veg. Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz	391	55	Hambúrguer Veg.	280	36
--	-----	----	--	-----	----	-----------------	-----	----

## DA FAZENDA

Batata Doce Assada	131	31	Batatinha Assada	165	25	Salada de Frango Veg. <sup>V</sup>	448	63
Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Mini Cenouras Frescas	35	8	Milho Assado	107	19
Sopa de Frango, Verduras/Legumes e Grãos	149	22	Sopa de Tomate	155	23	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28
						Sopa de Chilli	182	26

**FERIADO**  
Feriado de Ano Novo

**Não Haverá Aula**



## PRATOS Favoritos

Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Cachorro-Quente no Pão	270	28	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Frango	342	36

## PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>V</sup>	600	64	Parfait de Fruta e Iogurte	438	94
----------------------------	-----	----	---	-----	----	----------------------------	-----	----

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 US\$1.30 Almoço US\$2.80  
**Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.**



**Legenda:** Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina \*Carne de Porco +Carne de Ave <sup>V</sup>Vegano

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

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

# MENU DO CAFÉ DA MANHÃ

## SEGUNDA

## TERÇA

## QUARTA

## QUINTA

## SEXTA

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

### PEQUENAS PORÇÕES DE CAFÉ DA MANHÃ

Waffle Belga c/ Calda Doce	480	96	Sand. de Café da Manhã c/ Linguiça	210	27	Croissant Feito em Maryland c/ Ovo e Queijo	275	30	Sand. de Café da Manhã de Presunto de Peru e Queijo	270	30	Mini Panquecas c/ Calda Doce	450	97
----------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	------------------------------	-----	----

### ESCOLHAS ALTERNATIVAS DIÁRIAS

Pão Bagel c/ Queijo Cremoso	201	26	Cereal Chex de Mirtilo	240	46	Pão de Canela Feito em Maryland	232	38	Palitos de Rabanada c/ Calda	512	97	logurte c/ Bolacha Grahams	232	38
Mini-Pão Bagel de Morango	240	41	Cereal Cheerios de Mel	210	44	Parfait de Fruta e logurte c/ Granola	260	58	Sand. de Frango no Pão tipo Biscuit	250	31	Waffle Belga c/ Calda Doce	480	96

### Refeições de Café da Manhã (Maryland Meals for Achievement)

Sand. de Frango no Pão tipo Biscuit	250	31	Mini Panquecas Sabor Maple c/ Calda	450	97	Pres. de Peru e Queijo no Pão Havaiano	186	27	Waffle Belga c/ Calda Doce	480	96	Pão de Canela Feito em Maryland	232	38
Cereal Cheerios de Mel	210	44	logurte c/ Bolacha Grahams	232	38	Mini Pão Bagel de Morango	240	41	logurte c/ Bolacha Grahams	232	38	Chex de Mirtilo	240	46

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 <sup>V</sup>Vegano

Esta instituição provê oportunidades iguais.

**Valores das Refeições Pagas:** Café da Manhã US\$1.30 Almoço US\$2.80  
 Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.

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

