

MENU DO ENSINO PRIMÁRIO

DEZEMBRO DE 2023

ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ

CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB		
Waffle Belga c/ Calda Doce	200	35	Mini Panquecas c/ Calda Doce	210	35	Sand. de Frango no Pão tipo Biscuit IN	250	31	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	120	31	Suco de Laranja	120	31	Suco de Maçã	60	14	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14

ALMOÇO

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
04/12			05/12			06/12			07/12			08/12		

Hambúrguer no Pão~ c/ Batatas Onduladas <i>OU</i>	404	42	Sand. de Frango Desfiado Sabor Barbecue c/ Milho <i>OU</i>	359	58	Pedaços de Frango IN c/ Macarrão c/ Queijo <i>OU</i>	482	35	Taco Crocante de Carne~ c/ Vagem e Chips de Tortilha <i>OU</i>	238	31	Pizza, Queijo^ ou Pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
Pedaços de Frango IN c/ Batatas Temperadas e Pão <i>OU</i>	356	38	Pão Francês com Queijo^ Pote c/ Molho Marinara	383	29	Panquecas c/ Calda, Iogurte^ e Queijo^	210/240	35/62	Sand. de Queijo Grelhado IN	280	31	Sand. de Frango Fatiado sabor Buffalo e Queijo no Croissant	314	31
	80	15		40	7		80/59	15/1						
Fruta e Parfait de Iogurte^ c/ Granola IN	220	47												
	218	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												
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Grão-de-Bico Torrado	180	27									

11/12			12/12			13/12			14/12			15/12		
Taco de Frango em Conchas de Tortilha c/ Milho e Chips de Tortilha de Milho <i>OU</i>	206	23	Pedaços de Carne Sabor Teriyaki~ c/ Arroz IN c/ Veg. e Pão <i>OU</i>	379	58	Salsicha de Peru no Pão c/ Batatas Temperadas <i>OU</i>	380	52	Lasanha de Queijo e Molho Marinara, c/ Vagem e Pão <i>OU</i>	295	47	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
	240	24		80	15					80	15			
Hambúrguer Vegetariano c/ Batatas Onduladas	379	50	Sand. de Queijo Grelhado IN	280	31	Waffle Belga c/ Calda Doce e Iogurte^	200/120	35/31	Nuggets IN Veg.^ c/ Vagem e Pão	355	46	Peru e Molho c/ Purê de Batata e Pão	220	20
	99	15					180	38					80	15
Batatas Onduladas			Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64	12	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64	12	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	Grão-de-Bico Torrado	180	27	Tomate-Cereja c/ Ranch	136	13	Palitos de Aipo c/ Ranch	136	13			
							18/55	4/3		4/55	1/3			

18/12			19/12			20/12			21/12			22/12		
Hambúrguer no Pão~ c/ Batatas Onduladas <i>OU</i>	404	42	Queijo Frito Empanado^ c/ Molho Marinara <i>OU</i>	487	55	Panquecas c/ Calda, Iogurte^ e Queijo^ <i>OU</i>	210/240	36/52	Taco Crocante de Carne~ c/ Milho, Vagem e Chips de Tortilha <i>OU</i>	264	38	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
							80/59	15/1						
Pedaços de Frango IN c/ Batatas Temperadas e Pão <i>OU</i>	356	38	Sand. de Frango Empanado IN	342	36	Pedaços de Carne Sabor Teriyaki~ c/ Arroz IN c/ Veg. e Pão	379	58	Hambúrguer Veg. c/ Batatas Onduladas	379	50	Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant	348	31
	80	15					80	15						
Fruta e Parfait de Iogurte^ c/ Granola IN	220	47												
	218	47	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
Batatas Onduladas	99	15												
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
^Sem Carne IN=Integral

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



Esta instituição provê oportunidades iguais.

ALMOÇO

SEGUNDA

01/01

TERÇA

02/01

QUARTA

03/01

QUINTA

04/01

SEXTA

05/01

FERIADO
Feriado de Ano Novo

Não Haverá Aula



Nuggets IN Veg.* c/ Vagem e Pão
OU

355

46

Pão Francês com Queijo^
Pote c/ Molho Marinara

383

29

40

7

Mini Cenouras c/ Ranch

35/55

8/3

Grão-de-Bico Torrado

180

27

Palitos de Rabanada Francesa
c/ Linguiça* e
Calda Doce
OU

462

22

240

62

Sand. de Frango IN Empanado
OU

342

36

Fruta e Parfait de Iogurte^ c/
Granola IN

220

47

218

47

Palitos de Aipo c/ Ranch

4/55

1/3

Tomate-Cereja c/ Ranch

18/55

4/3

Pizza, Queijo ou Pepperoni+~
OU

320/330

31

Chili de Três Tipos de Feijão^
c/ Milho e Chips de Tortilha IN

277

52

Verduras e Legumes Variados e Frescos
c/ Ranch

14/55

3/3

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

Conchas de Tortilha: 110 / 19 Concha de Milho Usada 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.