

MENU DO ENSINO PRIMÁRIO

FEVEREIRO 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	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	60	4	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14

ALMOÇO

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
29/01			30/01			31/01			01/02			02/02		
Não Haverá Aula			Nuggets IN Veg. ^v c/ Vagem e Pão <i>ou</i>	355	46	Taco de Frango em Sacolas c/ Milho e Chips de Tortilha de Milho <i>ou</i>	206	23	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguíça* e Calda Doce <i>ou</i>	462	22	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <i>ou</i>	320/330	31
			Pão Francês com Queijo^ Pote c/ Molho Marinara	383 40	29 7	Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Peixe	346	29	Hambúrguer Veg. ^v no Pão c/ Batatas Onduladas	379	50	Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant	348	32
			Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	Salada de Espinafre, Alfaca e Passas de Cranberry c/ Molho	64	12	Salada de Espinafre, Alfaca e Passas de Cranberry c/ Molho	64	12
			Batatas Onduladas	99	15	Grão-de-Bico Torrado	180	27	Pote de Húmus	136	13	Pote de Húmus	136	13
									110	18		110	18	
05/02			06/02			07/02			08/02			09/02		
Hambúrguer no Pão~ c/ Batatas Onduladas <i>ou</i>	404	42	Sand. de Frango Desfiado Sabor Barbecue c/ Milho <i>ou</i>	359	58	Nuggets IN Veg. ^v c/ Macarrão c/ Queijo e Pão <i>ou</i>	513	46	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Edamame e Chips de Tortilha Salsa (Molho) <i>ou</i>	184	23	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <i>ou</i>	320/330	31
							80	15		110 45	19 8			
Pedacos de Frango IN c/ Batatas Vermelhas c/ Alecrim e Pão <i>ou</i>	316	32	Panqueca e Calda Doce c/ Iogurte e Queijo	210/240 80/59	36/62 15/1	Sand. Tipo Sub de Almôndega~ c/ Batatas Onduladas	477	55	Sand. de Queijo^ Grelhado IN	280	31	Sand. de Frango Fatiado Sabor Buffalo e Queijo no Croissant	314	31
	80	15												
Parfait de Fruta e Iogurte ^ c/ Granola	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												
12/02			13/02			14/02			15/02			16/02		
Nuggets de Frango IN c/ Milho e Pão <i>ou</i>	295	29	Almôndegas Teriyaki~ c/ Arroz IN c/ Veg. e Pão <i>ou</i>	379	58	Taco de Frango em Sacolas c/ Milho e Chips de Tortilha de Milho <i>ou</i>	206	23	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
	80	15		80	15		240	24		80	15			
Hambúrguer Veg. ^v no Pão c/ Batatas Onduladas	379	50	Massa c/ Alta Concentração de Proteína ^v e Pão	239 80	40 15	Waffle Belga c/ Calda Doce e Iogurte^	200/120 180	35/31 38	Nuggets Veg. ^v c/ Batatas Temperadas e Pão	387	49	Peru e Molho c/ Batata Doce, Vagem e Pão	221	21
										80	15		80	15
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	Salada de Espinafre, Alfaca e Passas de Cranberry c/ Molho	64 136	12 13	Salada de Espinafre, Alfaca e Passas de Cranberry c/ Molho	64 136	12 13	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
Batatas Onduladas	99	15	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3	Pote de Húmus	110	18	Pote de Húmus	110	18			
						Sorbet de Fruta	77	20						

ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
19/02	20/02	21/02	22/02	23/02
Feriado de Dia do Presidente	Hambúrguer no Pão~ c/ Batatas Onduladas <i>ou</i>	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara <i>ou</i>	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Edamame e Chips de Tortilha Salsa (Molho) <i>ou</i>	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <i>ou</i>
	Pedaços de Frango Empanado IN c/ Batatas Temperadas e Pão <i>ou</i>	Empanada de Enchilada de Frango	Sand. de Queijo^ Grelhado IN	Sand. de Frango Fatiado Sabor Buffalo e Queijo no Croissant
	Parfait de Fruta e Iogurte^ c/ Granola	Palitos de Aipo c/ Ranch	Salada Misturada c/ Ranch	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch
	Batatas Onduladas	Grão-de-Bico Torrado		
	Mini Cenouras c/ Ranch			
26/02	27/02	28/02	29/02	01/03
Hambúrguer no Pão~ c/ Batatas Onduladas <i>ou</i>	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguça* e Calda Doce <i>ou</i>	Almôndegas Teriyaki~ c/ Arroz IN c/ Veg. e Pão <i>ou</i>	Pedaços de Frango IN c/ Espinafre c/ Queijo e Pão <i>ou</i>	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <i>ou</i>
Linguça de Peru e Bolinhos de Queijo e Ovo c/ Batata Temperada & Waffle IN Belga <i>ou</i>	Sand. de Queijo^ Grelhado IN	Frango Veg. Parmesão c/ Massa Tipo Penne e Pão	Chili de Três Tipos de Feijão^ c/ Milho e Chips de Tortilha	Sand. de Peru e Queijo no Croissant
Iogurte e Granola	Palitos de Aipo c/ Ranch	Salada Misturada c/ Ranch	Salada Misturada c/ Ranch	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch
Batatas Onduladas	Grão-de-Bico Torrado			
Mini Cenouras c/ Ranch				
Pote c/ Salsa (Molho Espanhola)				

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.



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.