MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II — FEVEREIRO DE 2024

SEGUNDA 29/01/2024		CAL	CARB	TERÇA 30/01/2024	CAL	CARB	QUARTA 31/01/2024	CAL	CARB	QUINTA 01/02/2024	CAL	CARB	SEXTA 02/02/2024	CAL	CARB
NÃO HAVERÁ AULA	**INSPIRAÇÕES DO CHEF**														
	Tigela Energética de Frango c/ Molho Ranch	657	71	Coxa de Frango Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz	387	48	Sand. de Frango e Waffle	522	74	Sand. de Almôndega	379	39			
	PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS														
	Frango Veg. Sabor Barbecue[V] Estilo Coreano c/ Arroz	391	55	Nachos de Queijo c/ Molho, Alface e Tomates	663	48	Tigela de Nuggets Veg.[V] e Pães	568	83	Hambúrguer Veg.[V]	280	36			
	DA FAZENDA														
	Salada de Taco	481	60	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Frango Veg. V	448	63			
	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatinha Assada	110	17	Milho Assado	107	19			
	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Mini Cenouras Frescas	35	8	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28			
	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*														
	Hambúrger ou Cheeseburger	323	28	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36			
	Macarrão c/ Queijo c/ Pedaços de Frango Apimentado e Pão	433	41	Cachorro-Quente no Pão	270	28	Macarrão c/ Queijo c/ Pedaços de Frango Apimentado e Pão	433	41	Sand. de Frango	342	36			
	PARA VIAGEM														
	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia[V]	600	64	Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia[V]	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 [V]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 provê oportunidades iguais.

Traduzido por: LASU

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

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II — FEVEREIRO DE 2024

	SEGUNDA 05/02/2024	CAL	CARB	TERÇA 06/02/2024	CAL	CARB	QUARTA 07/02/2024	CAL	CARB	QUINTA 08/02/2024	CAL	CARB	SEXTA 09/02/2024	CAL	CARB
INSPIRAÇÕES DO CHEF															
	Frango ao Molho de Tangerina c/ Arroz c/ Veg.	430	73	Penne c/ Almôndegas~ e Molho Marinara	467	56	Coxa de Frango c/ Cobertura Sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão	448	55	Lasanha de Queijo e Molho Marinara c/ Pão	593	65	Nachos de Carne c/ Molho, Alface e Tomate	499	48
PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS															
	Hambúrguer Veg.[V]	280	36	Tacos de Frango Veg. [V] Apimentado c/ Molho, Alface e Tomate	428	56	Tigela Energética de Vegetais[V]	615	95	Tigela de Nuggets Veg.[V] e Pães	568	83	Salada de Grão-de-Bico[V]	381	65
DA FAZENDA															
	Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Grão-de-Bico[V]	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Taco	481	60	Salada de Frango Apimentado	521	55
	Batatinha Assada	110	17	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatinha Assada	110	17	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	Macarrão c/ Queijo c/ Pedaços de Frango Apimentado e Pão	433	41	Cachorro-Quente no Pão	270	28	Macarrão c/ Queijo c/ Pedaços de Frango Apimentado e Pão	433	41	Sand. de Frango	342	36
PARA VIAGEM															
	Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia[V]	600	64	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça* e Calda Doce	532	66	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia[V]	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 [V]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 provê oportunidades iguais.

Traduzido por: LASU

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

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II — FEVEREIRO DE 2024

SEGUNDA 12/02/2024	CAL	CARB	TERÇA 13/02/2024	CAL	CARB	QUARTA 14/02/2024	CAL	CARB	QUINTA 15/02/2024	CAL	CARB	SEXTA 16/02/2024	CAL	CARB
INSPIRAÇÕES DO CHEF														
Macarrão c/ Queijo c/ Pedaços 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 Frango e Waffle	522	74	Sand. de Almôndega	379	39
PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS														
Sand. de Frango Veg.^{V} e Waffle	567	89	Frango Veg. Sabor Barbecue^{V} Estilo Coreano c/ Arroz	391	55	Nachos de Queijo c/ Molho, Alface e Tomates	663	48	Tigela de Nuggets Veg.^{V} e Pães	568	83	Hambúrguer Veg.^{V}	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.^{V}	448	63
Batatinha Assada	110	17	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatinha Assada	110	17	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	Macarrão c/ Queijo c/ Pedaços de Frango Apimentado e Pão	433	41	Cachorro-Quente no Pão	270	28	Macarrão c/ Queijo c/ Pedaços de Frango Apimentado e Pão	433	41	Sand. de Frango	342	36
PARA VIAGEM														
Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia^{V}	600	64	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça* e Calda Doce	532	66	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia^{V}	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 ^{V}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 provê oportunidades iguais.

Traduzido por: LASU

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

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II — FEVEREIRO DE 2024

SEGUNDA 19/02/2024		CAL	CARB	TERÇA 20/02/2024	CAL	CARB	QUARTA 21/02/2024	CAL	CARB	QUINTA 22/02/2024	CAL	CARB	SEXTA 23/02/2024	CAL	CARB
INSPIRAÇÕES DO CHEF															
DIA DO PRESIDENTE FERIADO	Frango ao Molho de Tangerina c/ Arroz c/ Veg.	430	73	Coxa de Frango c/ Cobertura Sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão	448	55	Lasanha de Queijo e Molho Marinara c/ Pão	593	65	Nachos de Carne c/ Molho, Alface e Tomate	499	48			
PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS															
	Tacos de Frango Veg.[V] Apimentado c/ Molho, Alface e Tomates	428	56	Tigela Energética de Vegetais[V]	615	95	Tigela de Nuggets Veg.[V] e Pães	568	83	Salada de Grão-de-Bico[V]	381	65			
DA FAZENDA															
	Salada de Grão-de-Bico[V]	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Taco	481	60	Salada de Frango Apimentado	521	55			
	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatinha Assada	110	17	Milho Assado	107	19			
	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Sopa de Frango, Verduras/Legumes e Grãos	149	22	Sopa de Tomate	155	23	Sopa de Chilli	182	26			
	Sopa de Queijo e Brócolis	206	20	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*															
	Hambúrger ou Cheeseburger	323	28	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36			
	Macarrão c/ Queijo c/ Pedaços de Frango Apimentado e Pão	433	41	Cachorro-Quente no Pão	270	28	Macarrão c/ Queijo c/ Pedaços de Frango Apimentado e Pão	433	41	Sand. de Frango	342	36			
PARA VIAGEM															
	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia[V]	600	64	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça* e Calda Doce	532	66	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia[V]	600	64	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça* e Calda Doce	532	66			

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 [V]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 provê oportunidades iguais.

Traduzido por: LASU

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

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II — FEVEREIRO DE 2024

SEGUNDA 26/02/2024	CAL	CARB	TERÇA 27/02/2024	CAL	CARB	QUARTA 28/02/2024	CAL	CARB	QUINTA 29/02/2024	CAL	CARB	SEXTA 01/03/2024	CAL	CARB
INSPIRAÇÕES DO CHEF														
Macarrão c/ Queijo c/ Pedaços 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 Frango e Waffle	532	74	Sand. de Almôndega	379	39
PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS														
Sand. de Frango Veg.[V] e Waffle	567	89	Frango Veg. Sabor Barbecue[V] Estilo Coreano c/ Arroz	391	55	Nachos de Queijo c/ Molho, Alface e Tomates	663	48	Tigela de Nuggets Veg.[V] e Pães	568	83	Hambúrguer Veg.[V]	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.[V]	448	63
Batatinha Assada	110	17	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatinha Assada	110	17	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	Macarrão c/ Queijo c/ Pedaços de Frango Apimentado e Pão	433	41	Cachorro-Quente no Pão	270	28	Macarrão c/ Queijo c/ Pedaços de Frango Apimentado e Pão	433	41	Sand. de Frango	342	36
PARA VIAGEM														
Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia[V]	600	64	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça* e Calda Doce	532	66	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia[V]	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 [V]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 provê oportunidades iguais.

Traduzido por: LASU

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

MENU DO CAFÉ DA MANHÃ

SEGUNDA	CAL	CARB	TERÇA	CAL	CARB	QUARTA	CAL	CARB	QUINTA	CAL	CARB	SEXTA	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	Iogurte c/ Bolacha Grahams	232	38
Mini Pão Bagel de Morango	240	41	Cereal Cheerios de Mel	210	44	Parfait de Fruta e Iogurte 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***^{V}	232	38
Cereal Cheerios de Mel	210	44	Iogurte c/ Bolacha Grahams	232	38	Mini Pão Bagel de Morango	240	41	Iogurte 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 ^{V}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 provê oportunidades iguais.

Traduzido por: LASU

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

MONTGOMERY COUNTY DFNS DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES