MENU DO PRÉ-K HEAD START

FEVEREIRO DE 2024

ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ SÃO OFERECIDOS DIARIAMENTE

	CAL	CARB
SEGUNDA		
Waffle Belga c/	200	35
Calda Doce	120	31
Suco de Maçã	60	4
TERÇA		
Mini Panquecas c/	200	35
Calda Doce	120	31
Suco de Laranja	35	9
QUARTA		
Sand. de Frango no Pão tipo	250	31
Biscuit IN		
Suco de Maçã	60	14
QUINTA		
Pres. de Peru+ e Queijo no Pão	270	30
Havaiano		
Suco de Laranja	35	9
SEXTA		
Pão de Canela Feito em Maryland	232	38
Suco de Maçã	60	14
Queijo	59	1

ALMOÇO

SEGUNDA	CAL	CARB	TERÇA	CAL	CARB	QUARTA	CAL	CARB	QUINTA	CAL	CARB	SEXTA	CAL	CARB
29/01			**30/01**			**31/01**			**01/02**			**02/02**		
Não Haverá Aula			Nuggets IN Veg.^{V} c/ Vagem e Pão	355	46	Taco de Frango em Conchas de Tortilha c/ Milho e	206	23	Hambúrguer Veg.^{V} c/ Batatas Onduladas	379	50	Pizza de Queijo	320/330	31
						Chips de Tortilha de Milho para o Taco	240	24				Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho de Espinafre	64 136	12 13
05/02			**06/02**			**07/02**			**08/02**			**09/02**		
Hambúrguer~ no Pão c/ Batatas Onduladas	404	42	Sand. de Frango Desfiado Sabor Barbecue c/ Milho	359	58	Nuggets Veg.^{V} c/ Macarrão c/ Queijo	513	46	Taco Crocante de Carne~ c/ Milho, Edamame e Chips de Tortilha	184 110	23 19	Pizza de Queijo	320/330	31
						Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3				Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
12/02			**13/02**			**14/02**			**15/02**			**16/02**		
Nuggets IN de Frango c/ Milho e	295	29	Massa c/ Alta Concentração de Proteína^{V}	239	40	Taco de Frango em Conchas de Tortilha c/ Milho e	206	23	Nuggets Veg.^{V} c/ Batatas Temperadas e Pão	387 80	49 15	Pizza de Queijo	320/330	31
Pão IN	80	15	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Chips de Tortilha de Milho para o Taco	240	24				Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
19/02			**20/02**			**21/02**			**22/02**			**23/02**		
Feriado de Dia do Presidente			Hambúrguer~ no Pão c/ Batatas Onduladas	404	42	Queijo Frito Empanado^ c/ Molho Marinara	485	54	Taco Crocante de Carne~ c/ Milho, Edamame e Chips de Tortilha	184 110	23 19	Pizza de Queijo	320/330	31
												Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
26/02			**27/02**			**28/02**			**29/02**			**01/03**		
Hambúrguer~ no Pão c/ Batatas Onduladas	404	42	Sand. de Queijo Grelhado IN ^	280	31	Almôndegas Teriyaki de Carne~ c/ Arroz IN c/ Veg.	379 240	58 24	Nuggets de Frango IN c/ Espinafre c/ Queijo	379	25	Pizza de Queijo	320/330	31
			Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	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. 13–20

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.

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave ^{V}Vegano IN=Integral

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

Esta instituição provê oportunidades iguais.

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