

MENU DO PRÉ-K/HEAD START

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

ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
01/01	02/01	03/01	04/01	05/01
Feriado Feriado de Ano Novo	Não Haverá Aula	Nuggets Veg.V IN c/ Vagem & Pão	Sand. de Frango Empanado IN	Pizza de Queijo
		355 46	342 36	320/330 31
			Palitos de Aipo c/ Ranch	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch
			4/55 1/3	14/55 3/3
08/01	09/01	10/01	11/01	12/01
Hambúrguer~ no Pão c/ Batatas Onduladas	Sand. de Frango Desfiado Sabor Barbecue c/ Milho	Nuggets de Frango IN c/ Macarrão c/ Queijo	Taco Crocante de Carne~ c/ Vagem e Chips de Tortilha	Pizza de Queijo
404 42	359 58	506 38	238 31	320/330 31
		Salada Misturada c/ Ranch		Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch
		20/55 4/3		14/55 3/3
15/01	16/01	17/01	18/01	19/01
Feriado	Almôndegas Teriyaki de Carne~ c/ Arroz IN c/ Veg.	Waffle Belga c/ Calda Doce e Iogurte^	Nuggets Veg.V IN c/ Milho e Vagem e Pão	Pizza de Queijo
	379 58	200/120 35/31	238 32	320/330 31
	Tomate-Cereja c/ Ranch	180 38	80 15	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch
	18/55 4/3	35/55 8/3		14/55 3/3
22/01	23/01	24/01	25/01	26/01
Hambúrguer no Pão c/ Batatas Onduladas	Queijo Frito Empanado^ c/ Molho Marinara	Panquecas c/ Calda, Iogurte^ e Queijo^	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Vagem e Chips de Tortilha	Pizza de Queijo
404 42	487 55	210/240 36/52	264 38	320/330 31
		80/59 15/1		Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch
		Salada Misturada c/ Ranch		14/55 3/3
		20/55 4/3		
29/01	30/01	31/01	01/02	02/02
Não Haverá Aula	Nuggets Veg.V IN c/ Vagem & Pão	Taco de Frango em Sacolas c/ Milho e Chips de Tortilha	Hambúrguer Veg.^ c/ Batatas Onduladas	Pizza de Queijo
	355 46	206 23	379 50	320/330 31
		240 24		Salada de Espinafre, Alfaca e Passas de Cranberry
				c/ Molho de Espinafre
				64 12
				136 13

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Opções adicionais Veganas/Vegetarianas incluem sanduíche de manteiga de amendoim e geleia, sanduíche de queijo grelhado, waffle e iogurte, húngus 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 VVegano 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

