

MENU DO ENSINO PRIMÁRIO

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	210 120	35 3	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		
01/01			02/01			03/01			04/01			05/01		
Feriado de Ano Novo			Não Haverá Aula			Nuggets IN Veg. ^v c/ Vagem e Pão	355	46	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguça* e Calda Doce	462	22	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31
						<i>OU</i>			<i>OU</i>			<i>OU</i>		
						Pão Francês com Queijo [^] Pote c/ Molho Marinara	383 40	29 7	Sand. de Frango IN Empanado	342	36	Chili de Três Tipos de Feijão ^v c/ Milho e Chips de Tortilha	277	52
						Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Parfait de Fruta e logurte [^] c/ Granola	220 218	47 47	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
						Grão-de-Bico Torrado	180	27	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3			
									Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3			
08/01			09/01			10/01			11/01			12/01		
Hambúrguer no Pão~ c/ Batatas Onduladas	404	42	Sand. de Frango Desfiado Sabor Barbecue c/ Milho	359	58	Nuggets de Frango IN c/ Macarrão c/ Queijo	506	38	Taco Crocante de Carne c/ Vagem e Chips de Tortilha	238	31	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31
<i>OU</i>			<i>OU</i>			<i>OU</i>			<i>OU</i>			<i>OU</i>		
Pedaços de Frango IN c/ Batatas Temperadas e Pão	356 80	38 15	Pão Francês com Queijo [^] Pote c/ Molho Marinara	383 40	29 7	Panquecas c/ Calda, logurte [^] e Queijo [^]	210/240 180	36/52 15/1	Sand. de Queijo [^] Grelhado IN	280	31	Sand. de Frango Fatiado sabor Buffalo e Queijo no Croissant	314	31
<i>OU</i>														
Parfait de Fruta e logurte [^] 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												
15/01			16/01			17/01			18/01			19/01		
Feriado			Pedaços de Carne Sabor Teriyaki~ c/ Arroz IN c/ Veg. e Pão	379 80	58 15	Salsicha de Peru+ no Pão c/ Batatas Temperadas	380	52	Lasanha de Queijo e Molho Marinara [^] , c/ Vagem e Pão	295 80	47 15	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31
			<i>OU</i>			<i>OU</i>			<i>OU</i>			<i>OU</i>		
			Hambúrguer Veg. ^v no Pão c/ Batatas Onduladas	379	50	Waffle Belga c/ Calda Doce e logurte [^]	200/120 180	35/31 38	Nuggets IN Veg. ^v c/ Milho, Vagem e Pão	283 80	32 15	Peru e Molho c/ Batata Doce e Pão	220 80	20 15
			Batatas Onduladas	99	15	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
			Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	Grão-de-Bico Torrado	180	27	Palitos de Aipo c/ Ranch	136 4/55	13 1/3	Palitos de Aipo c/ Ranch	136 4/55	13 1/3

Esta instituição provê oportunidades iguais.

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

ALMOÇO

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
22/01			23/01			24/01			25/01			26/01		
Hambúrguer no Pão~ c/ Batatas Onduladas OU	404	42	Queijo Frito Empanado^ c/ Molho Marinara OU	487	55	Panquecas c/ Calda, Iogurte e Queijo OU	210/240 80/59	35/62 15/1	Taco Crocante de Carne~ c/ Milho e Vagem & Chips de Tortilha OU	264	38	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31
Pedaços de Frango IN c/ Batatas Temperadas e Pão OU	356 80	38 15	Sand. de Frango Empanado IN	342	36	Almôndegas Teriyaki~ c/ Arroz IN c/ Vegetais e Pão	412 80	49 15	Hambúrguer Veg.^ c/ Batatas Onduladas	379	50	Sand. de Presunto de Peru+ e Queijo no Croissant	348	32
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	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	Grão-de-Bico Torrado	180	27									
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3												
29/01			30/01			31/01			01/02			02/02		
Não Haverá Aula			Nuggets IN Veg.^ c/ Vagem e Pão OU	355	46	Taco de Frango em Sacolas c/ Milho e Chips de Tortilha de Milho OU	206 240	23 24	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça* e Calda Doce OU	462 240	22 62	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	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.^ c/ Batatas Onduladas	379	50	Sand. de Peru e Queijo no Croissant	331	32
			Batatas Onduladas	99	15	Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64 136	12 13	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64	12
			Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Grão-de-Bico Torrado	180	27	Pote de Húmus	110	18	Pote de Húmus	136 110	13 18

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 ^Vegano

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.

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.

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](https://www.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.