

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II

JANEIRO DE 2024

SEGUNDA
01/01/2024

TERÇA
02/01/2024

QUARTA
03/01/2024

QUINTA
04/01/2024

SEXTA
05/01/2024

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

FERIADO
DE ANO NOVO

NÃO HAVERÁ AULA

Sand. de Frango e Waffle

532 74

Coxa de Frango Sabor Barbecue
Estilo Coreano c/ Arroz

387 48

Sand. de Almôndega

379 39

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Frango Veg. Sabor Barbecue Estilo
Coreano c/ Arroz

391 55

Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets
Veg. e Pão

438 46

Hambúrguer Veg.

280 36

DA FAZENDA

Batata Doce Assada

131 31

Batatinha Assada

110 17

Salada de Frango Veg.^v

448 63

Brócolis c/ Alho & Ervas

70 5

Tomate-Cereja Fresco

20 4

Salada de Espinafre, Alface e Passas
de Cranberry

205 28

Sopa de Frango, Verduras/Legumes
e Grãos

149 22

Sopa de Tomate

155 23

Sopa de Chilli

182 26

PRATOS Favoritos

Queijo Frito Empanado c/ Molho
Marinara

467 51

Hambúrguer ou Cheeseburger

323 28

Pizza, Queijo ou Pepperoni

320 36

Cachorro-Quente no Pão

270 28

Tiras de Frango Apimentado c/ Pão

297 31

Sand. de Frango

342 36

PARA VIAGEM

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 ^vVegano

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 prevê oportunidades iguais.

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

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II

JANEIRO DE 2024

SEGUNDA
08/01/2024

TERÇA
09/01/2024

QUARTA
10/01/2024

QUINTA
11/01/2024

SEXTA
12/01/2024

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Frango ao Molho de Laranja à Moda Hunan c/ Arroz	526	74	Penne c/ Almôndegas~ e Molho Marinara	467	56	Coxa de Frango c/ Cobertura sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão	428	53	Lasanha de Queijo e Molho Marinara c/ Pão	554	76	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	500	74	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	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Cachorro-Quente no Pão	270	28	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	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/ Liguica* 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 ^vVegano

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 prevê oportunidades iguais.

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

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II

JANEIRO DE 2024

SEGUNDA
15/01/2024

TERÇA
16/01/2024

QUARTA
17/01/2024

QUINTA
18/01/2024

SEXTA
19/01/2024

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

FERIADO

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

Frango Veg. Sabor Barbecue^v Estilo
Coreano c/ Arroz

391 55

Nachos de Queijo c/ Molho, Alface
e Tomates

663 48

Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets
Veg. e Pão

438 46

Hambúguer 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

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 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

Hambúguer ou Cheeseburger

323 28

Queijo Frito Empanado c/ Molho
Marinara

467 51

Hambúguer ou Cheeseburger

323 28

Pizza, Queijo ou Pepperoni

320 36

Tiras de Frango Apimentado c/ Pão

297 31

Cachorro-Quente no Pão

270 28

Tiras de Frango Apimentado c/ Pão

297 31

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

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 ^vVegano

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 prevê oportunidades iguais.

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

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II

JANEIRO DE 2024

SEGUNDA
22/01/2024

TERÇA
23/01/2024

QUARTA
24/01/2024

QUINTA
25/01/2024

SEXTA
26/01/2024

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Frango ao Molho de Laranja à Moda Hunan c/ Arroz IN	526	74	Penne c/ Almôndegas~ e Molho Marinara	467	56	Coxa de Frango c/ Cobertura sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão	428	53	Lasanha de Queijo e Molho Marinara c/ Pão	554	76	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	500	74	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
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	Sopa de Chilli	182	26
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	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	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Cachorro-Quente no Pão	270	28	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Frango	342	36

PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	600	64	Tiras de Rabanada Francesa c/ Nuggets Veg. ^v			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

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.



Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave ^vVegano

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

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

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II JANEIRO/FEVEREIRO DE 2024

SEGUNDA
29/01/2024

TERÇA
30/01/2024

QUARTA
31/01/2024

QUINTA
01/02/2024

SEXTA
02/02/2024

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

NÃO HAVERÁ AULA

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

Frango Veg. Sabor Barbecue^v Estilo
Coreano c/ Arroz

391 55

Nachos de Queijo c/ Molho, Alface
e Tomates

663 48

Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets
Veg. e Pão

438 46

Hambúrguer Veg.

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

Hambúrguer ou Cheeseburger

323 28

Queijo Frito Empanado c/ Molho
Marinara

467 51

Hambúrguer ou Cheeseburger

323 28

Pizza, Queijo ou Pepperoni

320 36

Tiras de Frango Apimentado c/ Pão

297 31

Cachorro-Quente no Pão

270 28

Tiras de Frango Apimentado c/ Pão

297 31

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

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.



Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave ^vVegano

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

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	logurte c/ Bolacha Grahams	232	38
Mini Pão Bagel de Morango	240	41	Cereal Cheerios de Mel	210	44	Parfait de Fruta e logurte 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 <i>Feito em Maryland</i> ^v	232	38
Cereal Cheerios de Mel	210	44	logurte c/ Bolacha Grahams	232	38	Mini Pão Bagel de Morango	240	41	logurte 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 ^vVegano

Esta instituição provê oportunidades iguais.

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.

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

