

MENU DO ENSINO MÉDIO

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	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB
INSPIRAÇÕES DO CHEF				
FERIADO DE ANO NOVO	NÃO HAVERÁ AULA	Sand. de Frango e Waffle 53274	Coxa de Frango Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz 55984	Sand. de Almôndega 37939
PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS				
		Frango Veg. Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz 39155	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão 43846	Hambúrguer Veg. 28036
DA FAZENDA				
				Salada de Frango Veg. ^v 44863
		Batata Doce Assada 13131	Batatinha Assada 16525	Milho Assado 10719
		Brócolis c/ Alho & Ervas 705	Mini Cenouras Frescas 358	Salada de Espinafre, Alfaca e Passas de Cranberry 20528
		Sopa de Frango, Verduras/Legumes e Grãos 14922	Sopa de Tomate 15523	Sopa de Chilli 18226
PRATOS Favoritos				
		Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara 46751	Hambúrguer ou Cheeseburger 32328	Pizza, Queijo ou Pepperoni 32036
		Cachorro-Quente no Pão 27028	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão 29731	Sand. de Frango 34236
PARA VIAGEM				
		Parfait de Fruta e Iogurte 43894	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v 60064	Parfait de Fruta e Iogurte 43894

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb 7–33
90–120; Carb 12–20

Leite: Calorias

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.



MENU DO ENSINO MÉDIO

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

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

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			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	165	25	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatinha Assada	165	25	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/ Linguça* 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
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 MÉDIO

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				CAL CARB				CAL CARB				CAL CARB				CAL CARB			
INSPIRAÇÕES DO CHEF																			
FERIADO		Tigela Energética de Frango c/ Molho Ranch		657	71	Coxa de Frango Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz		559	84	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		501	78	Nachos de Queijo c/ Molho, Alface e Tomates		663	48	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão		438	46	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		165	25	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 <i>Favoritos</i>																			
		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	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.



MENU DO ENSINO MÉDIO

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

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

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	165	25	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatinha Assada	165	25	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
90–120; Carb 12–20

Leite: Calorias

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 MÉDIO

JANEIRO/FEVEREIRO DE 2024

SEGUNDA 29/01/2024				TERÇA 23/01/2024				QUARTA 24/01/2024				QUINTA 25/01/2024				SEXTA 26/01/2024											
CAL CARB				CAL CARB				CAL CARB				CAL CARB				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				559	84	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				501	78	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				165	25	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 <i>Favoritos</i>																											
				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

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.



MENU DO CAFÉ DA MANHÃ

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB

PEQUENAS PORÇÕES DE CAFÉ DA MANHÃ

Waffle Belga c/ Calda Doce	480	96	Sand. de Café da Manhã c/ Linguça	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 <i>Feito em Maryland</i> ^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

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 provê oportunidades iguais.

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

