

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 60	31 14	Sand. de Café da Manhã de Presunto de Peru+ e Queijo	270 35	30 9	Pão de Canela <i>Feito em Maryland</i>	232 60	38 14
Suco de Maçã	60	4	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã			Suco de Laranja			Suco de Maçã		

ALMOÇO

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA						
03/06		04/06		05/06		06/06		07/06						
Sand. de Frango Sabor Barbecue c/ Milho OU	372	58	Pedaços de Frango e Molho de Laranja c/ Arroz c/ Veg. OU	290	46	Nuggets Veg.vc/ Espinafre c/ Queijo e Pão OU	386 80	33 15	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Edamame e Chips de Tortilha OU	184 110	23 19	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31
Linguíça de Peru+ e Bolinhos de Queijo e Ovo c/ Batata Temperada	379	30	Panquecas c/ Calda logurte^ e Queijo^	210/240 180/59	36/62 15/1	Sand. de Frango Empanado IN	342	36	Hambúrguer Veg.^ no Pão c/ Batatas Onduladas	379	50	Sand. de Frango Fatiado Sabor Buffalo e Queijo no Croissant	314	31
Waffle Belga OU	240	34	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	Vegetais Frescos e Variados c/ Ranch	14/55	3/3
Parfait de Fruta e Iogurte^ c/ Granola IN	220 218	47 47	Grão-de-bico Torrado	180	27									
Batatas Onduladas	99	15												
Minicenouras c/ Ranch	35/55	8/3												

10/06		11/06		12/06		13/06								
Hambúrguer no Pão c/ Vagem e Milho OU	336	35	Nuggets Veg.^ IN c/ Batatas Temperadas Pão OU	387 80	49 15	Sand. de Queijo IN Grelhado c/ Pote de Molho Marinara OU	280 40	31 7	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31			
Iogurte e Granola	180/220	38/47	Empanada de Enchilada de Frango	299	36	Escolha do Gerente			Escolha do Gerente					
Verduras e Legumes Variados			Verduras e Legumes Variados			Verduras e Legumes Variados			Verduras e Legumes Variados					

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

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 ^Sem Carne IN=Integral

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.

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.

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

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