

MENU DO PRÉ-K HEAD START

JUNHO DE 2024

ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ SÃO OFERECIDOS DIARIAMENTE

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

ALMOÇO

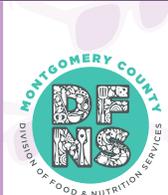
SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
03/06			04/06			05/06			06/06			07/06		
Linguiça de Peru+ e Bolinhos de Queijo e Ovo c/ Batata Temperada	379	30	Pedaços de Frango e Molho de Laranja c/ Arroz c/ Veg.	290	46	Nuggets Veg.* c/ Espinafre c/ Queijo e Pão	386	33	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Edamame e Chips de Tortilha	184	23	Pizza de Queijo	320/330	31
Waffle Belga	240	34	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3	Minicenouras c/ Ranch	35/55	8/3				Vegetais Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
10/06			11/06			12/06			13/06					
Hambúrguer no Pão c/ Vagem e Milho	336	35	Nuggets Veg.* IN c/ Batatas Temperadas	387	49	Sand. de Queijo Grelhado IN	280	31	Pizza de Queijo	320/330	31			
			Pão	80	15	c/ Pote de Molho Marinara	40	7	Vegetais Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3			

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições.
 Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb. 7–33 Leite: Calorias 90–120; Carb. 13–20

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.

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

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave VVegano IN=Integral



Esta instituição provê oportunidades iguais.

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