

**SEGUNDA**  
29/04/2024

**TERÇA**  
30/04/2024

**QUARTA**  
01/05/2024

**QUINTA**  
02/05/2024

**SEXTA**  
03/05/2024

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão	419	40	Batata Assada não Recheada	649	71	Coxa de Frango Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz	559	84	Sand. de Frango e Waffle	522	74	Sand. de Almôndega	379	39
---	-----	----	----------------------------	-----	----	---	-----	----	--------------------------	-----	----	--------------------	-----	----

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Sand. de Frango Veg. <sup>V</sup> e Waffle	567	89	Frango Veg. Sabor Barbecue <sup>V</sup> Estilo Coreano c/ Arroz	501	78	Nachos de Queijo c/ Molho, Alface e Tomates	663	48	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. <sup>V</sup>	438	46	Hambúrguer Veg. <sup>V</sup>	280	36
--	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	------------------------------	-----	----

## DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Taco	481	60	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Frango Veg. <sup>V</sup>	448	63
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	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28
Sopa de Chilli	182	26	Sopa de Queijo e Brócolis	206	20	Sopa de Frango, Verduras/Legumes e Grãos Ancestrais	149	22	Sopa de Tomate	155	23	Sopa de Chilli	182	26

## 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	Palitos de Rabanada Francesa c/ Liguica e Calda Doce	394	36	Empanada de Enchilada de Frango	299	35	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 <sup>V</sup>	600	64	Pão Bagel e Iogurte	381	64	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>Vegano

**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

# MAIO DE 2024

**SEGUNDA**  
06/05/2024

**TERÇA**  
07/05/2024

**QUARTA**  
08/05/2024

**QUINTA**  
09/05/2024

**SEXTA**  
10/05/2024

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

Frango ao Molho de Tangerina c/ Arroz c/ Veg.	430	73	Penne c/ Almôndegas~ e Molho Marinara	467	56	Coxa de Frango c/ Cobertura Sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão	448	55	Lasanha de Queijo e Molho Marinara c/ Pão	593	65	Nachos de Carne c/ Molho, Alface e Tomate	499	48
---	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Hambúrguer Veg. <sup>v</sup>	280	36	Tacos de Frango Veg. <sup>v</sup> Apimentado c/ Molho, Alface e Tomate	428	56	Tigela Energética de Vegetais <sup>v</sup>	615	95	Tigela de Nuggets Veg. <sup>v</sup> e Pães	568	83	Massa Proteica <sup>v</sup>	445	55
------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	-----------------------------	-----	----

## DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Grão-de-Bico <sup>v</sup>	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 Ancestrais	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 Rabanada Francesa c/ Nuggets Veg.	519	59	Empanada de Enchilada de Frango	299	35	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 <sup>v</sup>	600	64	Pão Bagel e Iogurte	381	64	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>Vegano

**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.

Traduzido por LASU

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

# MENU DO ENSINO MÉDIO

# MAIO DE 2024

**SEGUNDA**  
13/05/2024

**TERÇA**  
14/05/2024

**QUARTA**  
15/05/2024

**QUINTA**  
16/05/2024

**SEXTA**  
17/05/2024

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão

419 40

**FERIADO**  
**DIA DAS ELEIÇÕES PRIMÁRIAS**

Coxa de Frango Sabor Barbecue  
Estilo Coreano c/ Arroz

559 84

Sand. de Frango e Waffle

522 74

Sand. de Almôndega

379 39

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Sand. de Pão Sírio de Frango Veg.<sup>v</sup> e Waffle

567 89

Nachos de Queijo c/ Molho, Alface e Tomates

663 48

Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg.<sup>v</sup>

438 46

Hambúrguer Veg.<sup>v</sup>

280 36

## DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado

521 55

Prato Principal de Salada de Frango

488 43

Salada de Frango Apimentado

521 55

Salada de Frango Veg.<sup>v</sup>

448 63

Batatinha Assada

165 25

Batata Doce Apimentada

131 31

Batatinha Assada

165 25

Milho Assado

107 19

Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry

205 28

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 Chilli

182 26

Sopa de Frango, Verduras/Legumes e Grãos Ancestrais

149 22

Sopa de Tomate

155 23

Sopa de Chilli

182 26

## PRATOS *Favorites*

Pizza, Queijo ou Pepperoni

320 36

Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara

467 51

Hambúrguer ou Cheeseburger

323 28

Pizza, Queijo ou Pepperoni

320 36

Sand. de Frango

342 36

Empanada de Enchilada de Frango

299 35

Tiras de Frango Apimentado c/ Pão

297 31

Sand. de Frango

342 36

## PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte

438 94

Pão Bagel e Iogurte

381 64

Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia<sup>v</sup>

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 <sup>v</sup>Vegano

**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.

Traduzido por LASU

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

# MENU DO ENSINO MÉDIO

# MAIO DE 2024

**SEGUNDA**  
20/05/2024

**TERÇA**  
21/05/2024

**QUARTA**  
22/05/2024

**QUINTA**  
23/05/2024

**SEXTA**  
24/05/2024

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

Frango ao Molho de Tangerina c/ Arroz c/ Veg.	430	73	Penne c/ Almôndegas~ e Molho Marinara	467	56	Coxa de Frango c/ Cobertura Sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão	448	55	Lasanha de Queijo e Molho Marinara c/ Pão	593	65	Nachos de Carne c/ Molho, Alface e Tomate	499	48
---	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Hambúrguer Veg. <sup>v</sup>	280	36	Tacos de Frango Veg. <sup>v</sup> Apimentado c/ Molho, Alface e Tomate	428	56	Tigela Energética de Vegetais <sup>v</sup>	615	95	Tigela de Nuggets Veg. <sup>v</sup> e Pães	568	83	Massa Proteica <sup>v</sup>	280	36
------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	-----------------------------	-----	----

## 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 Ancestrais	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 Rabanada Francesa c/ Nuggets Veg.	519	59	Empanada de Enchilada de Frango	299	35	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 <sup>v</sup>	600	64	Pão Bagel e Iogurte	381	64	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>Vegano

**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.

Traduzido por LASU

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

**SEGUNDA**  
27/05/2024

**TERÇA**  
28/05/2024

**QUARTA**  
29/05/2024

**QUINTA**  
30/05/2024

**SEXTA**  
31/05/2024

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

**FERIADO**  
**Memorial Day**

Batata Assada não Recheada	649	71	Coxa de Frango Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz	559	84	Sand. de Frango e Waffle	522	74	Sand. de Almôndega	379	39
----------------------------	-----	----	---	-----	----	--------------------------	-----	----	--------------------	-----	----

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Frango Veg. Sabor Barbecue <sup>v</sup> Estilo Coreano c/ Arroz	501	78	Nachos de Queijo c/ Molho, Alface e Tomates	663	48	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. <sup>v</sup>	438	46	Massa Proteica <sup>v</sup>	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. <sup>v</sup>	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 Ancestrais	149	22	Sopa de Tomate	155	23	Sopa de Chilli	182	26

## PRATOS *Favorites*

Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Palitos de Rabanada Francesa c/ LINGUIÇA e CALDA DOCE	394	36	Empanada de Enchilada de Frango	299	35	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Frango	342	36

## PARA VIAGEM

Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>v</sup>	600	64	Pão Bagel e Iogurte	381	64	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>Vegano

**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 DE 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/ 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	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> <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>Vegano

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 provê oportunidades iguais.

Traduzido por LASU

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

