

# MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL I

# AGOSTO-SETEMBRO DE 2024

## ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ SÃO OFERECIDOS DIARIAMENTE

### SEMANA 1: Servindo a semana de 26/8, 9/9 e 23/9

CAL   CARB			CAL   CARB			CAL   CARB			CAL   CARB			CAL   CARB		
Waffle Belga c/ Calda Doce	200/120	35/31	Pão Bagel IN c/ Cream Cheese ou Geleia	259	44	4 Palitos de Rabanada Francesa c/ Calda Doce	272/120	35/31	Parfait Peq. de Fruta e Iogurte c/ Granola	239	52	Pão de Canela Feito em Maryland	232	38
Suco de Maçã	60	14	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14

### SEMANA 2: Servindo a semana de 2/9 e 16/9

CAL   CARB			CAL   CARB			CAL   CARB			CAL   CARB			CAL   CARB		
Mini Panquecas c/ Calda Doce	210/120	35/31	Mini Pão Bagel de Morango	240	41	Bolo de Banana	371	53	Pres. de Peru+ e Queijo no Pão Havaiano	186	27	Pão de Canela Feito em Maryland	232	38
Suco de Maçã	60	14	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14

## ALMOÇO

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA						
26/08		27/08		28/08		29/08		30/08						
Hambúrguer c/ Batatas Onduladas <b>OU</b>	251	16	Lasanha de Queijo^ e Molho Marinara c/ Pão <b>OU</b>	587	64	Nuggets de Frango IN c/ Espinafre c/ Queijo e Pão <b>OU</b>	379	25	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Edamame c/ Chips de Tortilha <b>OU</b>	184	23	Pizza, Queijo^ ou Pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31
Sanduíche de Peru Sabor BBQ c/ Milho	218	27	Sand. de Frango Empanado IN	342	36	Iogurte de 4 oz^ Queijo^ Mini Panquecas IN c/ Calda Doce	350	51	Empanada de Enchilada de Frango	300	36	Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant	331	31
Mini Cenouras c/ Ranch	18/55	4/3	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
Batatas Onduladas	99	15	Grão-de-bico Torrado	180	27									
02/09		03/09		04/09		05/09		06/09						
<b>FERIADO DIA DO TRABALHO</b>		Taco de Frango em Sacolas c/ Milho e Chips de Tortilha de Milho <b>OU</b>	206	23	Nuggets Veg.^ c/ Macarrão c/ Queijo e Pão <b>OU</b>	513	36	Nuggets de Frango c/ Batata Doce, Vagem e Pão <b>OU</b>	291	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31	
		Sand. Tipo Sub de Almôndega c/ Batatas Temperadas	629	65	Crocantes de Carne e Queijo c/ Molho e Sour Cream	362	24	Linguíça de Peru e Bolinhos de Queijo e Ovo c/ Batata Temperada	379	31	Chili de Três Tipos de Feijão^ c/ Milho e Chips de Tortilha IN	276	55	
		Batatas Onduladas	99	15	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Waffles Belgas IN	240	34	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64	12	
		Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3	Pote de Húmus	110	18	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho Pimentões	11	3	Grão-de-bico Torrado	180	27	
09/09		10/09		11/09		12/09		13/09						
Hambúrguer c/ Batatas Onduladas <b>OU</b>	251	16	Queijo Frito Empanado^ c/ Molho Marinara <b>OU</b>	483	54	Nuggets de Frango IN c/ Espinafre c/ Queijo e Pão <b>OU</b>	379	25	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Edamame c/ Chips de Tortilha <b>OU</b>	184	23	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31
Sanduíche de Peru Sabor BBQ c/ Milho	218	27	Tigela de Arroz de Peru com Inspiração Coreana com Molho Barbecue e Pão	320	45	Hambúrguer Veg.^ c/ Batata Doce	228	30	Empanada de Enchilada de Frango	300	36	Sanduíche de Frango Sabor Buffalo Fatiado e Queijo no Croissant	314	31
Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	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
Batatas Onduladas	99	15	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3							Grão-de-bico Torrado	180	27

# ALMOÇO

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
16/09			17/09			18/09			19/09			20/09		
Tiras de Frango Apimentado c/ Batata Temperada e Pão <b>OU</b>	357	42	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguíça* e Calda Doce <b>OU</b>	591	26	Minisalsichas de Carne c/ Feijão Rancheiro <b>OU</b>	274	20	Nuggets de Frango IN c/ Bolinho de Mirtilo <b>OU</b>	411	38	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31
Chili de Três Tipos de Feijão <sup>v</sup> c/ Milho e Chips de Tortilha IN	276	55	Pão Assado com Queijo^ c/ Pote de Molho Marinara	303	32	Frango Veg. à Parmegiana^ c/ Massa Tipo Penne	413	59	Crocantes de Carne e Queijo c/ Molho e Sour Cream	362	24	Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant	349	32
Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Brócolis Frescos c/ Ranch	15/55	7/3	Pimentão Misto com Ranch	11/55	3/3	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
Batatas Onduladas	99	15	Pote de Húmus	110	18	Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	Pote de Húmus	110	18			
23/09			24/09			25/09			26/09			27/09		
Hambúrguer c/ Batatas Onduladas <b>OU</b>	251	16	Lasanha de Queijo^ e Molho Marinara c/ Pão <b>OU</b>	587	64	Nuggets de Frango IN c/ Espinafre c/ Queijo e Pão <b>OU</b>	379	25	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Edamame c/ Chips de Tortilha <b>OU</b>	184	23	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31
Sanduíche de Peru Sabor BBQ c/ Milho	218	27	Sand. de Frango Empanado IN	342	36	Iogurte de 4 oz^ Queijo^ Mini Panquecas IN c/ Calda Doce	350	51	Empanada de Enchilada de Frango	300	36	Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant	349	32
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	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
Batatas Onduladas	99	15	Grão-de-bico Torrado	180	27									

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 \$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.

**Legenda:** Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina \*Carne de Porco +Carne de Ave <sup>v</sup>Vegano

Esta instituição provê oportunidades iguais.  
Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição de Montgomery County Public Schools

### 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

**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](http://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/](http://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.