

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL I

OUTUBRO DE 2024

CAFÉ DA MANHÃ

SEMANA 1: Servindo a semana de 7/10, 21/10

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 30/9, 14/10, 28/10

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			
30/09		01/10		02/10		03/10		04/10			
Pedaços de Carne Tipo Teriyaki c/ Arroz c/ Veg. e Pão	373	56	Taco de Frango em Sacolas c/ Milho e Chips de Tortilha de Milho	206	23	Nuggets Veg. ^v c/ Macarrão c/ Queijo e Pão	513	36	Pizza, Queijo [^] ou Pepperoni+~	320/330	31
OU	80	15	OU	240	24	OU	80	15	OU		
Iogurte de 4 oz Queijo	140	16	Pão Assado com Queijo [^] c/ Pote de Molho Marinara	303	32	Crocantes de Carne e Queijo c/ Molho e Sour Cream	362	24	Chili de Três Tipos de Feijão ^v c/ Milho e Chips de Tortilha	166	36
Tiras de Rabanada Francesa c/ Maçãs c/ Canela e Calda	284	46		40	7		25	5		110	19
Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Floretes Locais de Brócolis	15	3	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64	12
Grão-de-bico Torrado	180	27	Batatas Onduladas	99	15	(8) Fatias de Pepino	6	1	Floretes de Couve-flor	12	3
07/10		08/10		09/10		10/10		11/10			
Hambúrguer c/ Batatas Onduladas	251	16	Iogurte de 4 oz [^] Queijo [^] Mini Panquecas IN c/ Calda Doce	305	51	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	485	54	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31
OU			OU			OU			OU		
Sanduíche de Peru Sabor BBQ c/ Milho	218	27	Empanada de Enchilada de Frango	300	36	Tigela de Arroz de Peru c/ Inspiração Coreana c/ Molho Barbecue e Pão	320	45	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Edamame c/ Chips de Tortilha	184	23
							80	15		110	19
Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Hambúrguer Veg. ^v c/ Batata Doce	228	30
Batatas Onduladas	99	15	Grão-de-bico Torrado	180	27				Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3
14/10		10/15		16/10		17/10		18/10			
Pequenos Pedaços de Frango c/ Batatas Temperadas e Pão	389	40	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguíça* e Calda Doce	591	26	Salsichas de Peru c/ Feijão Rancheiro	224	19	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31
OU	80	15	OU	240	62	OU			OU		
Pão Assado com Queijo [^] c/ Pote de Molho Marinara	303	32	Pedaços de Carne Tipo Teriyaki c/ Arroz c/ Veg. e Pão	373	80	Nuggets IN Veg. c/ Vagem e Pão	277	31	Chili de Três Tipos de Feijão ^v c/ Milho & Chips de Tortilha	166	36
	40	7		80	15		80	15		110	19
Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Brócolis Fresco	15	3	Fatias de Pimentão Variado	11	3
Batatas Onduladas	99	15	Pote de Húmus	110	18	(8) Fatias de Pepino	6	1	Pote de Húmus	110	18

NÃO HAVERÁ AULA

DIA PROFISSIONAL
NÃO HAVERÁ AULA

ALMOÇO

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
21/10			22/10			23/10			24/10			25/10		
Hambúrguer c/ Batatas Onduladas OU	251	16	Sand. de Frango IN Empanado OU	342	36	Lasanha de Queijo [^] e Molho Marinara c/ Pão OU	587	64	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Edamame c/ Chips de Tortilha OU	184	23	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31
Sand. de Peru Sabor Barbecue c/ Milho	218	27	Linguíça de Peru e Bolinhos de Queijo e Ovo c/ Batata Temperada Waffle Belga IN	379	31	Empanada de Enchilada de Frango	300	36	Hambúrguer Veg. ^v c/ Batata Doce	228	30	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									
28/10			29/10			30/10			31/10			01/11		
Pedaços de Carne Tipo Teriyaki c/ Arroz c/ Veg. e Pão OU	373	56	Taco de Frango em Sacolas c/ Milho e Chips de Tortilha de Milho OU	206	23	Nuggets Veg. ^v c/ Espinafre c/ Queijo e Pão OU	378	33	Nuggets de Frango IN c/ Bolinho de Mirtilo OU	411	38	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31
Iogurte de 4 oz Queijo	140	16	Pão Assado com Queijo [^] c/ Pote de Molho Marinara	303	32	Crocantes de Carne e Queijo c/ Molho e Sour Cream	362	24	Chili de Três Tipos de Feijão ^v c/ Milho & Chips de Tortilha	166	36	Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant	332	32
Tiras de Rabanada Francesa c/ Maçãs c/ Canela e Calda	284	46		40	7		25	5		110	19			
Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64	12	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64	12	Vegetais Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
Grão-de-Bico Torrado	180	27	Batatas Onduladas	99	15	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3	(8) Fatias de Pepino	6	1			

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.

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 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.