

MENU DO ENS. FUNDAMENTAL II

OUTUBRO DE 2024

SEGUNDA
30/09/2024

TERÇA
01/10/2024

QUARTA
02/10/2024

QUINTA
03/10/2024

SEXTA
04/10/2024

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão	466	44	Queijo Frito Empanado c/ Pote de Molho Marinara	473	72	Coxa de Frango Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz	487	50	Crocantes de Carne e Queijo c/ Molho e Creme Azedo	362	24	82	6
---	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	----	---

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Frango Veg. Apimentado c/ Espinafre c/ Queijo e Pão	506	60	Frango Veg. Sabor Barbecue ^V Estilo Coreano c/ Arroz	628	105	Nachos de Queijo	667	49	NÃO HAVERÁ AULA	Hambúrguer Veg. ^V	279	36
---	-----	----	---	-----	-----	------------------	-----	----	------------------------	------------------------------	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Frango Picante c/ Pedacos de Tortilhas	383	37	Salada de Taco	503	60	Salada de Frango do Chef c/ 2 Pães	435	40	Salada de Frango Veg. ^V	446	63
Batatas Onduladas	99	15	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatas Onduladas	99	15
Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28	Tomates Pequenos	18	4	Porção de Salada Fresca de Acompanhamento	20	4	Couve-Flor Assada	55	5
Mini Cenouras Frescas	35	8	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Grão-de-bico Torrado	180	27	Porção de Salada Fresca de Acompanhamento	20	4

PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Sanduiche de Almôndega	371	38	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Sand. de Frango	342	36	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguça	394	36	Empanada de Enchilada de Frango	299	35	Sand. de Frango	342	36

PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e logurte	438	94	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^V	600	64	Pão Bagel e logurte	381	64	Parfait de Fruta e logurte	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

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.



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

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

Traduzido por LASU

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

MENU DO ENS. FUNDAMENTAL II

OUTUBRO DE 2024

SEGUNDA
07/10/2024

TERÇA
08/10/2024

QUARTA
09/10/2024

QUINTA
10/10/2024

SEXTA
11/10/2024

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Frango ao Molho de Tangerina c/ Arroz c/ Veg.	430	73	Massa Penne c/ Almôndegas	510	69	Coxa de Frango c/ Cobertura Sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão	544	57	Lasanha de Frango no Molho Marinara e Pão	587	64	Nachos de Carne	495	47
---	-----	----	---------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-----------------	-----	----

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Hambúrguer Veg. ^V	279	36	Frago Veg. Apimentado c/ Arroz e Feijão	615	99	Tigela Energética de Vegetais V	514	87	Nuggets Veg.V c/ Batatas Temperadas, Milho e Pães	580	88	Massa Proteica ^V (Massa Penne c/ Molho Vegano de Carne)	317	53
------------------------------	-----	----	---	-----	----	---------------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Frango Picante c/ Pedações de Tortilhas	383	37	Pacote Proteico de Queijo e Húmus c/ Tostitos Redondos	393	56	Salada de Frango do Chef c/ 2 Pães	435	40	Salada de Taco	503	60	Salada de Frango Picante c/ Pedações de Tortilhas	383	37
Batatas Onduladas	99	15	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatas Onduladas	99	15	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
Mini Cenouras Frescas	35	8	Vegetais Frescos e Variados	14	3	Grão-de-bico Torrado	180	27	Fatias de Pepino	6	1	Vegetais Frescos e Variados	14	3

PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Cachorro-quente no Pão IN	239	26	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Sand. de Frango	342	36	Tiras de Rabanada Francesa c/ Nuggets Veg.	520	60	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 ^V	600	64	Pão Bagel e Iogurte	381	64	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^V	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 ^VVegano

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 ENS. FUNDAMENTAL II

OUTUBRO DE 2024

SEGUNDA
14/10/2024

TERÇA
15/10/2024

QUARTA
16/10/2024

QUINTA
17/10/2024

SEXTA
18/10/2024

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão	466	44	Queijo Frito Empanado c/ Pote de Molho Marinara	473	72	Coxa de Frango Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz	487	50	Batata Assada não Recheada	655	72
---	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	----------------------------	-----	----

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Frango Veg. Apimentado c/ Espinafre c/ Queijo e Pão	506	60	Frango Veg. Sabor Barbecue ^V Estilo Coreano c/ Arroz	628	105	Nachos de Queijo	667	49	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão	493	51
---	-----	----	---	-----	-----	------------------	-----	----	--	-----	----

**DIA PROFISSIONAL
NÃO HAVERÁ AULA**

DA FAZENDA

Salada de Frango Picante c/ Pedacos de Tortilhas	383	37	Salada de Taco	503	60	Salada de Frango do Chef c/ 2 Pães	435	40	Salada de Frango Picante c/ Pedacos de Tortilhas	383	37
Batatas Onduladas	99	15	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatas Onduladas	99	15
Mini Cenouras Frescas	35	8	Tomates Pequenos	18	4	Grão-de-bico Torrado	180	27	Fatias de Pepino	6	1
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

PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Sanduíche de Almôndega	371	38	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28
Sand. de Frango	342	36	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguíça	394	36	Empanada de Enchilada de Frango	299	35	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31

PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^V	600	64	Pão Bagel e Iogurte	381	64	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^V	600	64
----------------------------	-----	----	---	-----	----	---------------------	-----	----	---	-----	----

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 ^VVegano

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.



SEGUNDA
21/10/2024

TERÇA
22/10/2024

QUARTA
23/10/2024

QUINTA
24/10/2024

SEXTA
25/10/2024

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Frango ao Molho de Tangerina c/ Arroz c/ Veg.	430	73	Massa Penne c/ Almôndegas	510	69	Coxa de Frango c/ Cobertura Sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão	544	57	Lasanha de Frango no Molho Marinara e Pão	587	64	Nachos de Carne	495	47
---	-----	----	---------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-----------------	-----	----

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Hambúrguer Veg. ^V	279	36	Frago Veg. Apimentado c/ Arroz e Feijão	615	99	Tigela Energética de Vegetais ^V	514	87	Nuggets Veg. ^V c/ Batatas Temperadas, Milho e Pães	580	88	Massa Proteica ^V (Massa Penne c/ Molho Vegano de Carne)	317	53
------------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Frango Picante c/ Pedações de Tortilhas	383	37	Pacote Proteico de Queijo e Húmus c/ Tostitos Redondos	393	56	Salada de Frango do Chef c/ 2 Pães	435	40	Salada de Taco	503	60	Salada de Frango Picante c/ Pedações de Tortilhas	383	37
Batatas Onduladas	99	15	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatas Onduladas	99	15	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
Mini Cenouras Frescas	35	8	Vegetais Frescos e Variados	14	3	Grão-de-bico Torrado	180	27	Fatias de Pepino	6	1	Vegetais Frescos e Variados	14	3

PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Cachorro-quente no Pão IN	239	26	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Sand. de Frango	342	36	Tiras de Rabanada Francesa c/ Nuggets Veg.	520	60	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 ^V	600	64	Pão Bagel e Iogurte	381	64	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^V	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 ^VVegano

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 ENS. FUNDAMENTAL II

OUTUBRO DE 2024

SEGUNDA
28/10/2024

TERÇA
29/10/2024

QUARTA
30/10/2024

QUINTA
31/10/2024

SEXTA
01/11/2024

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão	466	44	Queijo Frito Empanado c/ Pote de Molho Marinara	473	72	Coxa de Frango Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz	487	50	Batata Assada não Recheada	655	72	Crocantes de Carne e Queijo c/ Molho e Creme Azedo	362	24	82	6
---	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	----------------------------	-----	----	--	-----	----	----	---

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Frango Veg. Apimentado c/ Espinafre c/ Queijo e Pão	506	60	Frango Veg. Sabor Barbecue ^V Estilo Coreano c/ Arroz	628	105	Nachos de Queijo	667	49	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão	493	51	Hambúrguer Veg. ^V	279	36
---	-----	----	---	-----	-----	------------------	-----	----	--	-----	----	------------------------------	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Frango Picante c/ Pedacos de Tortilhas	383	37	Salada de Taco	503	60	Salada de Frango do Chef c/ 2 Pães	435	40	Salada de Frango Picante c/ Pedacos de Tortilhas	383	37	Salada de Frango Veg. ^V	446	63
Batatas Onduladas	99	15	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatas Onduladas	99	15	Milho Assado	107	19
Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28	Tomates Pequenos	18	4	Porção de Salada Fresca de Acompanhamento	20	4	Fatias de Pepino	6	1	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28
Mini Cenouras Frescas	35	8	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Grão-de-bico Torrado	180	27	Mini Cenouras Frescas	35	8	Vegetais Frescos e Variados	14	3

PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Sanduíche de Almôndega	371	38	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Sand. de Frango	342	36	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguça	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 ^V	600	64	Pão Bagel e Iogurte	381	64	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^V	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 ^VVegano

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 DE CAFÉ DA MANHÃ SEMANA 1

Servindo a semana de 7/10, 21/10

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	360	65	Sanduíche de Café da Manhã c/ Linguiça	200	27	Palitos de Rabanada Francesa c/ Calda Doce	392	66	Rolinho de Bife de Chouriço e Queijo	171	17	Pão de Canela feito em Maryland	242	38
----------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--------------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

ESCOLHAS ALTERNATIVAS DIÁRIAS

Cereal Cheerios de Mel	210	44	Cereal Chex de Mirtilo	240	46	logurte c/ Bolacha Grahams	232	38	Pão Bagel c/ Queijo Cremoso	201	26
------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----

Refeições de Café da Manhã (Maryland Meals for Achievement)

Waffle Belga c/ Calda Doce	360	65	Pão Bagel c/ Queijo Cremoso	201	26	Bolo de Banana	371	53	Rolinho de Bife de Chouriço e Queijo	171	17	Pão de Canela feito em Maryland	242	38
----------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	----------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

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 VVegano

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 DE CAFÉ DA MANHÃ SEMANA 2

Servindo a semana de 30/9, 14/10, 28/10

SEGUNDA

CAL | CARB

TERÇA

CAL | CARB

QUARTA

CAL | CARB

QUINTA

CAL | CARB

SEXTA

CAL | CARB

PEQUENAS PORÇÕES DE CAFÉ DA MANHÃ

Mini Panquecas c/ Calda Doce	330	66	Mini Pão Bagel de Morango	240	41	Parfait Peq. de Fruta e Iogurte c/ Granola	467	103	Sanduíche de Ovo e Queijo no Croissant	311	31	Pão de Canela feito em Maryland	242	38
------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--	-----	-----	--	-----	----	---------------------------------	-----	----

ESCOLHAS ALTERNATIVAS DIÁRIAS

Cereal Cheerios de Mel	210	44	Cereal Chex de Mirtilo	240	46	Iogurte c/ Bolacha Grahams	232	38	Pão Bagel c/ Queijo Cremoso	201	26
------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----

Refeições de Café da Manhã (Maryland Meals for Achievement)

Mini Panquecas c/ Calda Doce	330	66	Mini Pão Bagel de Morango	240	41	Batida de Morango e Banana e Bolacha Grahams	130	36	Pres. de Peru e Queijo no Pão Havaiano	186	27	Pão de Canela Feito em Maryland	232	38
------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---------------------------------	-----	----

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 VVegano

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

