

## MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL I

## AGOSTO/SETEMBRO DE 2022

## ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ SÃO OFERECIDOS DIARIAMENTE

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Waffle Belga c/ Calda Doce	360	65	Mini Panquecas c/ Calda Doce	330	66	Muffin Inglês c/ Ovo e Queijo	200	24	Sand. de Café da Manhã de Presunto de Peru e Queijo	270	30	Pão de Canela <sup>v</sup>		
Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	13	Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	13	Feito em Maryland	232	38
												Suco de Maçã	60	16

## ALMOÇO

VARIEDADE DE FRUTA E LEITE DISPONÍVEL EM CADA REFEIÇÃO: FRUTA: Calorias 20–127 Carb. 7–33 Leite: Calorias 90–120 Carb. 13–20

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>29 AGO</b>	<b>30 AGO</b>	<b>31 AGO</b>	<b>1 SET</b>	<b>2 SET</b>
Hambúrguer no Pão c/ Batatinha Assada	Sand. Tipo Sub de Almôndega c/ Molho Marinara	Mini Calzones de Queijo c/ Marinara	Coxa de Frango c/ Batata Temperada & Pão	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~
<b>OU</b>	<b>OU</b>	<b>OU</b>	<b>OU</b>	<b>OU</b>
Sand. de Queijo Grelhado c/ Batatas Cozidas	Pedaços de Frango c/ Pão e Espinafre c/ Queijo	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguíça e Calda	Nuggets de Frango c/ Pão, Vagem e Milho	Chili de Três Tipos de Feijão c/ Chips de Tortilla
Batatas Onduladas	Mini Cenouras c/ Ranch	Salada Misturada c/ Ranch	Salada Misturada c/ Ranch	Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch
Tomate-Cereja c/ Ranch	Grão-de-Bico Torrado			
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>NÃO HAVERÁ AULA</b>	Nuggets de Frango c/ Batata Assada e Pão	Massa Rotini c/ Molho de Carne e Pão	Taco c/ Milho, Edamame & Chips de Tortilha	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~
	<b>OU</b>	<b>OU</b>	<b>OU</b>	<b>OU</b>
	Hambúrguer Vegano no Pão c/ Batatas Onduladas	Ovos Mexidos e Linguíça c/ Batatas Temperadas e Waffle	Grão-de-Bico c/ Curry e Arroz IN	Croissant IN c/ Presunto de Frango e Queijo
	Batatas Onduladas	Palitos de Aipo c/ Ranch	Salada Misturada c/ Ranch	Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch
	Mini Cenouras c/ Ranch	Grão-de-Bico Torrado		
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
Coxa de Frango c/ Batata Temperada & Pão	Cachorro-Quente* no Pão c/ Feijão Ranchero	Macarrão c/ Queijo e c/ Pedacos de Peixe	Tacos de Frango c/ Milho e Mini Pão Sírio	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~
<b>OU</b>	<b>OU</b>	<b>OU</b>	<b>OU</b>	<b>OU</b>
Sand. de Queijo Grelhado c/ Batatas Cozidas	Hambúrguer de Frango	Mini Panquecas c/ Iogurte, Palitos de Queijo e Calda	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	Chili de Três Tipos de Feijão c/ Chips de Tortilla
Batatas Onduladas	Mini Cenouras c/ Ranch	Salada Misturada c/ Ranch	Salada Misturada c/ Ranch	Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch
Tomate-Cereja c/ Ranch	Grão-de-Bico Torrado			

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

19	CAL	CARB	20	CAL	CARB	21	CAL	CARB	22	CAL	CARB	23	CAL	CARB
Hambúrguer no Pão c/Batatinha Assada	415	45	Waffle Belga c/ Iogurte e Calda	420	72	Nuggets de Frango c/ Bolinho de Mirtilo	453	43	Taco c/ Milho, Edamame & Chips de Tortilha	346	43	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31
<b>OU</b>			<b>OU</b>			<b>OU</b>			<b>OU</b>			<b>OU</b>		
Nuggets de Frango c/ Batata Temperada e Pão	418	59	Almôndegas Teriyaki c/ Arroz IN c/ Vegetais e Pão	421	63	Pão Assado com Queijo e Molho Marinara	343	39	Grão-de-Bico c/ Curry e Arroz IN	382	67	Croissant IN c/ Presunto de Frango e Queijo	340	33
Batatas Onduladas	99	15	Palitos de Aipo c/ Ranch	3/55	0/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	3/33	Salada Misturada c/ Ranch	30/55	8/3	Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch	30/55	8/3
Tomate-Cereja c/ Ranch	20/55	3/3	Grão-de-Bico Torrado	160	24									
26	CAL	CARB	27	CAL	CARB	28	CAL	CARB	29	CAL	CARB	30	CAL	CARB
<b>NÃO HAVERÁ AULA</b>			Coxa de Frango c/ Batata Temperada & Pão	410	45	Mini Calzones de Queijo c/ Marinara	369	43	Pedaços de Frango c/ Pão e Espinafre c/ Queijo	389	35	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31
			<b>OU</b>			<b>OU</b>			<b>OU</b>			<b>OU</b>		
			Sand. de Queijo Grelhado c/ Batatas Cozidas	366	44	Palitos de Rabanada Franc c/ Linguíça e Calda	584	88	Nuggets de Frango c/ Vagem, Milho e Pão	382	52	Chili de Três Tipos d Feijão c/ Chips de Tortilla	277	52
			Batatas Onduladas	99	15	Tomate-Cereja c/ Ranch	20/55	3/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	3/33	Legumes Frescos c/ Ranch	30/55	5/3
			Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3									
			Grão-de-Bico Torrado	160	24									
3OUT	CAL	CARB	4 OUT	CAL	CARB	5OUT	CAL	CARB	6OUT	CAL	CARB	7OUT	CAL	CARB
Nuggets de Frango c/ Batata Assada e Pão	383	42	Espaguete & Almôndegas c/ Pão	432	58	<b>NÃO HAVERÁ AULA</b>			Taco c/ Milho, Edamame & Chips de Tortilha	346	43	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31
<b>OU</b>			<b>OU</b>						<b>OU</b>			<b>OU</b>		
Hambúrguer Vegetariano c/ Batatas Onduladas	379	50	Ovos Mexidos e Linguíça c/ Batata Temperadas e Waffle	680	61				Grão-de-Bico c/ Curry e Arroz IN	382	67	Hambúrger de Frango	342	36
Batatas Onduladas	99	15	Palitos de Aipo c/ Ranch	20/55	3/3				Salada Misturada c/ Ranch	30/55	8/3	Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch	30/55	8/3
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Grão-de-Bico Torrado	160	24									
<p><b>MySchoolBucks.com</b> 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 <b>MySchoolBucks.com</b> para fazer o registro.</p>						<p><b>ALTERNATIVAS DIÁRIAS/ INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b></p> <p>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.</p> <p>Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola.</p> <p>Informações nutricionais, alergênicos e de alimentos sem glúten estão disponíveis na web no endereço <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/</a></p> <p>Observe que as calorias calculadas de algumas das opções principais podem incluir um item integral que varia entre 70-180 calorias.</p>								