

MENU DO ENSINO MÉDIO

AGOSTO/SETEMBRO DE 2022

SEGUNDA
29/8/22

TERÇA
30/8/22

QUARTA
31/8/22

QUINTA
1/9/22

SEXTA
2/9/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Pratos INSPIRADOS DO CHEF

Sand. de Frango Desfiado Sabor Barbecue	274	34	Nachos de Carne c/ Salsa, Alface e Tomates	499	48	Tigela Energética de Frango Apimentado	475	51	Tigela de Frango Teriyaki e Arroz c/ Brócolis	421	60	Sand. Sub de Almôndega~	337	38
---	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-------------------------	-----	----

Pratos & À BASE DE PLANTAS

Hambúguer Veg. ^V no Pão	280	36	Nachos de Feijão e Queijo c/ Salsa, Alface e Tomate	545	64	Tigela Energética de Vegetais ^V	615	95	Tigela de Edamame Teriyaki e Arroz c/ Brócolis ^V	424	67	Hambúguer Veg. ^V no Pão	280	36
------------------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	------------------------------------	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Taco	481	60	Salada de Grão-de-Bico ^V	381	65	Salada de Peru do Chef	476	43	Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Frango Vegano ^V	448	63
Vagem Assada	26	4	Grão-de-Bico Torrado	164	30	Porção de Salada	15	2	Vagem Assada	15	2	Porção de Salada	15	2
Mini Cenouras Frescas	35	8	Palitos de Aipo Frescos	11	2	Mini Cenouras Frescas	35	8	Tomate-Cereja Fresco	35	8	Fatias Frescas de Pepino	19	4
Batatinha Assada	110	17	Milho Assado	107	19	Batatinha Assada	110	17	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Batatinha Assada	110	17

PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrger ou Cheeseburger	323	28	Sand. de Frango	342	36	Hambúrger ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Cachorro-Quente+	240	27	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Cachorro-Quente+	240	27

PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Húmus e Chips de Tortilha ^V	420	65	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia ^V	600	64	Sand. Tipo Sub. de Frios	292	32	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

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

Montgomery County Public Schools Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição



SEGUNDA
5/9/22

TERÇA
6/9/22

QUARTA
7/9/22

QUINTA
8/9/22

SEXTA
9/9/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Pratos INSPIRADOS DO CHEF

Tacos de Carne	327	35	Tigela Energética de Frango ao Ranch	655	71	Frango Agridoce c/ Arroz	382	63	Sand. de Frango e Queijo	331	31
----------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

Pratos & À BASE DE PLANTAS

Tacos de Frango Veg. Apimentado ^V	428	56	Tigela Energética de Vegetais ^V	615	95	Frango Veg. Agridoce c/ Arroz ^V	536	87	Hambúrguer Veg. ^V no Pão	280	36
--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	-------------------------------------	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Grão-de-Bico ^V	381	65	Salada de Peru do Chef	476	43	Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Frango Vegano ^V	448	63
Grão-de-Bico Torrado	164	30	Porção de Salada	15	2	Vagem Assada	15	2	Porção de Salada	15	2
Palitos de Aipo Frescos	11	2	Mini Cenouras Frescas	35	8	Tomate-Cereja Fresco	35	8	Fatias Frescas de Pepino	19	4
Milho Assado	107	19	Batatinha Assada	110	17	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Batatinha Assada	110	17

PRATOS Favoritos

Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Sand. de Frango	342	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Cachorro-Quente+	240	27

PARA VIAGEM

Húmus e Chips de Tortilha ^V	420	65	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia ^V	600	64	Sand. Tipo Sub. de Frios	292	32	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

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

Montgomery County Public Schools Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição



MENU DO ENSINO MÉDIO

SETEMBRO DE 2022

SEGUNDA
12/9/22

TERÇA
13/9/22

QUARTA
14/9/22

QUINTA
15/9/22

SEXTA
16/9/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Pratos INSPIRADOS DO CHEF

Massa Rotini c/ Molho de Carne e Pão	438	44	Tigela de Carne à Moda do Sudoeste dos EUA & Arroz	384	56	Tigela Energética Estilo do Sudoeste dos EUA	601	84	Dumplings de Frango e Vegetais	281	41	Macarrão c/ Queijo c/ Pedaçõs de Frango e Pão	419	40
--------------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--------------------------------	-----	----	---	-----	----

Pratos & À BASE DE PLANTAS

Hambúrguer Veg. ^V no Pão	280	36	Tacos de Frango Veg. Apimentado ^V	428	56	Tigela Energética de Vegetais ^V	615	95	Tigela de Edamame Teriyaki e Arroz c/ Brócolis ^V	424	67	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão	448	61
-------------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Taco	481	60	Salada de Grão-de-Bico ^V	381	65	Salada de Peru do Chef	476	43	Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Frango Vegano ^V	448	63
Vagem Assada	26	4	Grão-de-Bico Torrado	164	30	Porção de Salada	15	2	Vagem Assada	15	2	Porção de Salada	15	2
Mini Cenouras Frescas	35	8	Palitos de Aipo Frescos	11	2	Mini Cenouras Frescas	35	8	Tomate-Cereja Fresco	35	8	Fatias Frescas de Pepino	19	4
Batatinha Assada	110	17	Milho Assado	107	19	Batatinha Assada	110	17	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Batatinha Assada	110	17

PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Sand. de Frango	342	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Cachorro-Quente+	240	27	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Cachorro-Quente+	240	27

PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Húmus e Chips de Tortilha ^V	420	65	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia ^V	600	64	Sand. Tipo Sub. de Frios	292	32	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

Esta instituição provê oportunidades iguais.

Montgomery County Public Schools Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição



MENU DO ENSINO MÉDIO

SETEMBRO DE 2022

SEGUNDA
19/9/22

TERÇA
20/9/22

QUARTA
21/9/22

QUINTA
22/9/22

SEXTA
23/9/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Pratos INSPIRADOS DO CHEF

Sand. de Frango Desfiado Sabor Barbecue	274	34	Nachos de Carne c/ Salsa, Alface e Tomates	499	48	Tigela Energética de Frango Apimentado	475	51	Tigela de Frango Teriyaki e Arroz c/ Brócolis	421	60	Sand. de Almôndega~	337	38
---	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	---------------------	-----	----

Pratos & À BASE DE PLANTAS

Hambúrguer Veg. ^V no Pão	280	36	Nachos de Feijão e Queijo c/ Salsa, Alface e Tomate	545	64	Tigela Energética de Vegetais ^V	615	95	Tigela de Edamame Teriyaki e Arroz c/ Brócolis ^V	424	67	Hambúrguer Veg. ^V no Pão	280	36
-------------------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-------------------------------------	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Taco	481	60	Salada de Grão-de-Bico ^V	381	65	Salada de Peru do Chef	476	43	Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Frango Vegano ^V	448	63
Vagem Assada	26	4	Grão-de-Bico Torrado	164	30	Porção de Salada	15	2	Vagem Assada	15	2	Porção de Salada	15	2
Mini Cenouras Frescas	35	8	Palitos de Aipo Frescos	11	2	Mini Cenouras Frescas	35	8	Tomate-Cereja Fresco	35	8	Fatias Frescas de Pepino	19	4
Batatinha Assada	110	17	Milho Assado	107	19	Batatinha Assada	110	17	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Batatinha Assada	110	17

PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Sand. de Frango	342	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Cachorro-Quente+	240	27	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Cachorro-Quente+	240	27

PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Húmus e Chips de Tortilha ^V	420	65	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia ^V	600	64	Sand. Tipo Sub. de Frios	292	32	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

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

Montgomery County Public Schools Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição



SEGUNDA
26/9/22

TERÇA
27/9/22

QUARTA
28/9/22

QUINTA
29/9/22

SEXTA
30/9/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Pratos INSPIRADOS DO CHEF

Tacos de Carne	327	35	Tigela Energética de Frango ao Ranch	655	71	Frango Agridoce c/ Arroz	382	63	Sand. de Frango e Queijo	331	31
----------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

Pratos & À BASE DE PLANTAS

Tacos de Frango Veg. Apimentado ^V	428	56	Tigela Energética de Vegetais ^V	615	95	Frango Agridoce Veg. c/ Arroz ^V	536	87	Hambúrguer Veg. ^V no Pão	280	36
--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	-------------------------------------	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Grão-de-Bico ^V	381	65	Salada de Peru do Chef	476	43	Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Frango Vegano ^V	448	63
Grão-de-Bico Torrado	164	30	Porção de Salada	15	2	Vagem Assada	15	2	Porção de Salada	15	2
Palitos de Aipo Frescos	11	2	Mini Cenouras Frescas	35	8	Tomate-Cereja Fresco	35	8	Fatias Frescas de Pepino	19	4
Milho Assado	107	19	Batatinha Assada	110	17	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Batatinha Assada	110	17

PRATOS Favoritos

Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Sand. de Frango	342	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Cachorro-Quente+	240	27

PARA VIAGEM

Húmus e Chips de Tortilha ^V	420	65	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia ^V	600	64	Sand. Tipo Sub. de Frios	292	32	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

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

Montgomery County Public Schools Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição



SEGUNDA 3/10/22

TERÇA 4/10/22

QUARTA 5/10/22

QUINTA 6/10/22

SEXTA 7/10/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Pratos INSPIRADOS DO CHEF

Sand. de Carne e Queijo	338	30	Tacos de Frango	335	32	Frango ao Curry c/ Arroz	485	55	Macarrão c/ Queijo c/ Pedaçõs de Frango e Pão	419	40
-------------------------	-----	----	-----------------	-----	----	--------------------------	-----	----	---	-----	----

Pratos & À BASE DE PLANTAS

Hambúguer Veg. ^V no Pão	280	36	Tacos de Frango Veg. Apimentado ^V	428	56	Grão-de-Bico ao Curry c/ Arroz ^V	439	78	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão	448	61
------------------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Taco	481	60	Salada de Grão-de-Bico ^V	381	65	43	Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Frango Vegano ^V	438	63
Vagem Assada	26	4	Grão-de-Bico Torrado	164	30	2	Vagem Assada	15	2	Porção de Salada	15	2
Mini Cenouras Frescas	35	8	Palitos de Aipo Frescos	11	2	8	Tomate-Cereja Fresco	35	8	Fatias Frescas de Pepino	19	4
Batatinha Assada	110	17	Milho Assado	107	19	17	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Batatinha Assada	110	17

PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúger ou Cheeseburger	323	28	Hambúger ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Cachorro-Quente+	240	27	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Cachorro-Quente+	240	27

PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Húmus e Chips de Tortilha ^V	420	65	Sand. Tipo Sub. de Frios	292	32	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

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

Montgomery County Public Schools Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição



MENU DO CAFÉ DA MANHÃ

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB

Pequenas Porções de Café da Manhã

Waffle Belga c/ Calda Doce	480	96	Sanduíche de Café da Manhã c/ LINGUIÇA	210	27	Croissant c/ Ovo e Queijo <i>Feito em Maryland</i>	275	30	Sand. de Café da Manhã de Presunto de Peru e Queijo	270	30	Muffin Inglês de Ovo e Queijo	200	24
----------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-------------------------------	-----	----

ESCOLHAS ALTERNATIVAS DIÁRIAS

Pão Bagel c/ Ovo e LINGUIÇA de Peru	180	23	Cereal Chex de Mirtilo	240	46	Barrinha de Café da Manhã de logurte e Aveia	220	38	Palitos de Rabanada c/ Calda	512	97	Mini Pão Bagel de Canela	240	41
Croissant de Ovo e Queijo <i>Feito em Maryland</i>	275	30	Cereal Cheerios de Mel	210	44	Parfait de Fruta e logurte c/ Granola	260	58	<i>Pão de Canela</i> Feito em Maryland ^v	232	28	Mini Pão Bagel de Morango	230	42

Refeições de Café da Manhã (Maryland Meals for Achievement)

Pão Bagel c/ Ovo e LINGUIÇA de Peru	180	23	Mini Panquecas Sabor Maple c/ Calda	450	97	Muffin Inglês de Ovo e Queijo	200	24	Waffle Belga c/ Calda Doce	480	96	<i>Pão de Canela</i> Feito em Maryland ^v	240	41
Cereal Cheerios de Mel	210	44	Barrinha de Café da Manhã de logurte e Aveia	220	38	Mini Pão Bagel de Morango ou Canela	230	41	logurte c/ Bolacha Grahams	232	38	Cereal 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 ^vVegano

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

Montgomery County Public Schools Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição

