

MENU DO PRÉ-K/HEAD START

NOVEMBRO DE 2022

ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ SÃO OFERECIDOS DIARIAMENTE

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
Waffle Belga c/ Calda Doce	360	65	Mini Panquecas c/ Calda Doce	330	8/3	Muffin Inglês de Ovo e Queijo	200	24	Sand. de Café da Manhã de Presunto de Peru e Queijo	270	30	Pão de Canela Feito em Maryland ^V	232	38
Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	13	Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	13	Suco de Maçã	60	16

ALMOÇO

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
31/10			1/11			2/11			3/11			4/11		
Hambúrguer~ no Pão c/ Batatas Onduladas	404	43	Nuggets de Frango c/ Milho e Pão	398	44	Espaguete & Almôndegas~ c/ Pão	432	58	Taco de Carne c/ Milho, Vagem & Chips de Tortilha	264	38	Pizza, Queijo	320/330	31
						Salada Misturada c/ Ranch	30/55	8/3				Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch	30/55	8/3
7/11			8/11			9/11			10/11			11/11		
NÃO HAVERÁ AULA			NÃO HAVERÁ AULA			Coxa de Frango IN c/ Batatas Vermelhas c/ Alecrim & Pão	370	39	Sand. de Queijo Grelhado c/ Batatas Assadas	366	44	Pizza, Queijo	320/330	31
												Salada Misturada c/ Ranch	30/55	8/3
14/11			15/11			16/11			17/11			18/11		
Hambúrguer~ no Pão c/ Batatas Onduladas	404	43	Nuggets de Frango c/ Milho e Pão	398	44	Taco de Carne c/ Milho, Vagem & Chips de Tortilha	264	38	REFEIÇÃO DO THANKSGIVING	402	48	Pizza, Queijo	320/330	31
									Peru & Molho c/ Purê de Batata, Recheio & Pão			Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch	30/55	8/3
21/11			22/11			23/11			24/11			25/11		
Sand. de Queijo Grelhado c/ Batatas Assadas	366	44	Almôndegas Teriyaki c/ Arroz c/ Vegetais & Pão	421	63	ESCOLAS E ESCRITÓRIOS FECHAM			FERIADO			FERIADO		
			Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3									
28/11			29/11			30/11			1 DE DEZEMBRO			2 DE DEZEMBRO		
Hambúrguer~ no Pão c/ Batatas Onduladas	404	43	Pedaços de Frango c/ Feijão Tipo Ranchero & Pão	479	58	Carne Tipo Barbecue no Pão c/ Vagem	429	56	Taco de Carne c/ Milho, Vagem & Chips de Tortilha	264	38	Pizza, Queijo	320/330	31
												Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch	30/55	8/3

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.

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

Happy Thanksgiving