

## 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 <i>Feito em Maryland<sup>v</sup></i>	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 ou Pepperoni+~	320/330	31
<i>OU</i>			<i>OU</i>			<i>OU</i>		<i>OU</i>	<i>OU</i>			<i>OU</i>		
Hambúrguer Veg. <sup>v</sup> c/ Batatas Onduladas	379	50	Sand. Recheado c/ Pepperoni de Peru* e Queijo	300	31	Hambúrguer de Frango	342	36	Grão-de-Bico c/ Curry <sup>v</sup> e Arroz IN	253	46	Presunto de Peru & Queijo no Croissant Integral	340	33
Batatas Onduladas	99	15	Palitos de Aipo c/ Ranch	20/55	3/3	Salada Misturada c/ Ranch	30/55	8/3	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	180	27									
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	29	Tacos Macios de Frango c/ Milho e Vagem & Mini Pães Sírios	314	45	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31
						<i>OU</i>			<i>OU</i>			<i>OU</i>		
						Hambúrguer de Frango	342	36	Sand. de Queijo Grelhado c/ Batatas Assadas	366	44	Chili de Três Tipos de Feijão <sup>v</sup> c/Milho e Chips de Tortilha	277	52
						Batatas Onduladas	99	15	Salada Misturada c/ Ranch	30/55	8/3	Salada Misturada c/ Ranch	30/55	8/3
						Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3						
						Tomate-Cereja c/ Ranch	20/5	3/3						
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	<b>REFEIÇÃO DO THANKSGIVING</b>	402	48	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31
<i>OU</i>			<i>OU</i>			<i>OU</i>			Peru & Molho c/ Purê de Batata, Recheio & Pão	54	12	<i>OU</i>		
Hambúrguer de Frango	342	36	Sand. Recheado c/ Pepperoni de Peru e Queijo	300	31	Pão Assado com Queijo c/ Molho Marinara	343	29	Molho de Cranberry			Presunto de Peru & Queijo no Pão IN	227	29
Batatas Onduladas	99	15	Grão-de-Bico Torrado	180	27	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	3/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	3/3	Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch	30/55	8/3
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Tomate-Cereja c/ Ranch	20/55	3/3									

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 <sup>v</sup>Vegano

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.



# ALMOÇO

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
21/11			22/11			23/11			24/11			25/11		
Coxa de Frango IN c/ Batatas & Pão	410	45	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça* e Calda	584	88	ESCOLAS E ESCRITÓRIOS FECHAM			FERIADO			FERIADO		
Sand. de Queijo Grelhado c/ Batatas Assadas	366	44	Almôndegas Teriyaki c/ Arroz c/ Vegetais & Pão	421	63									
Batatas Onduladas	99	15	Grão-de-Bico Torrado	180	27									
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	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 ou Pepperoni+~	320/330	31
<b>OU</b>			<b>OU</b>			<b>OU</b>		<b>OU</b>			<b>OU</b>			
Hambúrguer Veg. <sup>v</sup> c/ Batatas Onduladas	379	50	Pão Assado com Queijo c/ Molho Marinara	343	29	Hambúrguer de Frango	342	36	Grão-de-Bico c/ Curry <sup>v</sup> e Arroz IN	253	46	Croissant IN c/ Presunto de Frango+ e Queijo	340	33
Batatas Onduladas	99	15	Suco de Vegetais	40	10	Salada Misturada 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	180	27									

**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](http://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/](http://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.

# Happy Thanksgiving