

SEGUNDA 31/10/22		TERÇA 1/11/22		QUARTA 2/11/22		QUINTA 3/11/22		SEXTA 4/11/22						
CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB						
INSPIRAÇÕES 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	312	38	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	315	44	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 Veg. ^v	448	63
Vagem Assada	26	4	Feijão Pinto do Sudoeste dos EUA	164	30	Milho Assado	107	19	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Batatinha Assada	110	17
Mini Cenouras Frescas	35	8	Palitos de Aipo Fresco	11	2	Porção de Salada	15	2	Tomate-Cereja Fresco	35	8	Fatias Frescas de Pepino	19	4
Sopa de Tomate	155	23	Sopa de Chilli	184	28	Sopa de Frango, Legumes e Grãos	149	22	Sopa de Chilli	184	28	Sopa de Tomate	155	23
PRATOS Favoritos														
Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Sand. de Queijo Grelhado	280	30	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Frango	342	36	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Frango	342	36
PARA VIAGEM														
Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Húmus e Chips de Tortilha ^v	420	65	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia	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

Valores das Refeições Pagas:

Café da Manhã \$1.30 Almoço \$2.80

Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.



SEGUNDA
7/11/22

TERÇA
8/11/22

QUARTA
9/11/22

QUINTA
10/11/22

SEXTA
11/11/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Tigela Energética Estilo do Sudoeste dos EUA	601	84	Frango Agridoce c/ Arroz Integral	275	42	Sand. de Carne Sabor Barbecue	380	33
--	-----	----	-----------------------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----

PRATOS À BASE DE PLANTAS

Tigela Energética de Vegetais ^V	615	95	Frango Veg. Agridoce c/ Arroz Integral	429	66	Hambúrguer Veg. ^V no Pão	280	36
--	-----	----	--	-----	----	-------------------------------------	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Peru do Chef	476	43	Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Frango Veg. ^V	448	63
Milho Assado	107	19	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Batatinha Assada	110	17
Porção de Salada	15	2	Tomate-Cereja Fresco	35	8	Salada de Repolho	55	7
Sopa de Frango, Legumes e Grãos	149	22	Sopa de Chilli	184	28	Sopa de Tomate	155	23

PRATOS Favoritos

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

PARA VIAGEM

Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia	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

Valores das Refeições Pagas:

Café da Manhã \$1.30 Almoço \$2.80

Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.



SEGUNDA 14/11/22		TERÇA 15/11/22		QUARTA 16/11/22		QUINTA 17/11/22		SEXTA 18/11/22	
CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB	
INSPIRAÇÕES DO CHEF									
Sand. de Carne e Queijo		Tacos de Frango	335 32	Frango ao Curry c/ Arroz Integral	402 42	Peru Assado c/ Molho e Recheio	346 31	Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão	419 40
PRATOS À BASE DE PLANTAS									
Hambúrguer Veg. ^v no Pão	280 36	Tacos de Frango Veg. Apimentado	428 56	Grão-de-Bico c/ Curry ^v e Arroz Integral	334 62	Nuggets de Frango Veg. c/ Recheio	450 50	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão	438 40
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 Veg. ^v	448 63
Vagem Assada	26 4	Feijão Pinto do Sudoeste dos EUA	164 30	Brócolis c/ Alho & Ervas	70 5	Purê de Batata	72 15	Batatinha Assada	110 17
Mini Cenouras Frescas	35 8	Palitos de Aipo Fresco	11 2	Tomate-Cereja Fresco	35 82	Porção de Salada	15 2	Fatias Frescas de Pepino	19 4
Sopa de Tomate	155 23	Sopa de Chilli	184 28	Sopa de Frango, Legumes e Grãos	149 22	Sopa de Chilli	184 28	Sopa de Tomate	155 23
PRATOS Favoritos									
Pizza, Queijo ou Pepperoni	320 36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323 28	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467 51	Hambúrguer ou Cheeseburger	323 28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320 36
Sand. de Queijo Grelhado	280 30	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297 31	Sand. de Frango	342 36	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297 31	Sand. de Frango	342 36
PARA VIAGEM									
Parfait de Fruta e Iogurte	438 94	Húmus e Chips de Tortilha ^v	420 65	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia	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

Valores das Refeições Pagas:

Café da Manhã \$1.30 Almoço \$2.80

Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.



SEGUNDA
21/11/22

TERÇA
22/11/22

QUARTA
23/11/22

QUINTA
24/11/22

SEXTA
25/11/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Sand. de Frango Desfiado Sabor Barbecue	274	34	Nachos de Carne c/ Salsa, Alface e Tomates	499	48
--	------------	-----------	---	------------	-----------

PRATOS À BASE DE PLANTAS

Hambúrguer Veg. ^V no Pão	280	36	Nachos de Feijão e Queijo c/ Salsa, Alface e Tomate	545	64
-------------------------------------	------------	-----------	--	------------	-----------

DA FAZENDA

Salada de Taco	481	60	Salada de Grão-de-Bico ^V	381	65
Vagem Assada	26	4	Feijão Pinto do Sudoeste dos EUA	164	30
Mini Cenouras Frescas	35	8	Palitos de Aipo Fresco	11	2
Sopa de Tomate	155	23	Sopa de Chilli	184	28

PRATOS *Favorites*

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28
Sand. de Queijo Grelhado	280	30	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31

PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Húmus e Chips de Tortilha ^V	420	65
----------------------------	------------	-----------	--	------------	-----------

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 Azeite ^VVegano

Valores das Refeições Pagas:

Café da Manhã \$1.30 Almoço \$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.

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

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II

NOVEMBRO/DEZEMBRO DE 2022

SEGUNDA
28/11/22

TERÇA
29/11/22

QUARTA
30/11/22

QUINTA
1/12/22

SEXTA
2/12/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Tigela de Pedacos de Frango	338	48	Tigela de Carne & Arroz à Moda do Sudoeste dos EUA	384	56	Tigela Energética Estilo do Sudoeste dos EUA ^V	615	84	Dumplings de Frango & Vegetais c/ Teriyaki	281	41	Sand. de Carne Sabor Barbecue	380	33
-----------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	-------------------------------	-----	----

PRATOS À BASE DE PLANTAS

Tigela de Pedacos de Frango Veg.	500	74	Tacos de Frango Veg. Apimentado	428	56	Tigela Energética de Vegetais ^V	615	95	Tigela de Edamame Teriyaki e Arroz c/ Brócolis ^V	315	44	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 Veg. ^V	448	63
Vagem Assada	26	4	Feijão Pinto do Sudoeste dos EUA	164	30	Milho Assado	107	19	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Batatinha Assada	110	17
Mini Cenouras Frescas	35	8	Palitos de Aipo Fresco	11	2	Porção de Salada	15	2	Tomate-Cereja Fresco	35	8	Fatias Frescas de Pepino	19	4
Sopa de Tomate	155	23	Sopa de Chilli	184	28	Sopa de Frango, Legumes e Grãos	149	22	Sopa de Chilli	184	28	Sopa de Tomate	155	23

PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Sand. de Queijo Grelhado	280	30	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Frango	342	36	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Frango	342	36

PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Húmus e Chips de Tortilha ^V	420	65	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia	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

Valores das Refeições Pagas:

Café da Manhã \$1.30 Almoço \$2.80

Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.



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	Sand. de Café da Manhã c/ Linguça	210	27	Croissant de 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 Linguça de Peru	180	23	Cereal Chex de Mirtilo	240	46	Barrinha de Café da Manhã de Iogurte 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 Iogurte 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 Linguça 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 Iogurte e Aveia	220	38	Mini Pão Bagel de Morango ou Canela	230	41	Iogurte 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

Valores das Refeições Pagas: Café da Manhã \$1.30 Almoço \$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 provê oportunidades iguais.

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

