

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						
<b>INSPIRAÇÕES DO CHEF</b>														
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
<b>PRATOS À BASE DE PLANTAS</b>														
Hambúrguer Veg. <sup>V</sup> no Pão	280	36	Nachos de Feijão e Queijo c/ Salsa, Alface e Tomate	545	64	Tigela Energética de Vegetais <sup>V</sup>	615	95	Tigela de Edamame Teriyaki e Arroz c/ Brócolis <sup>V</sup>	424	67	Hambúrguer Veg. <sup>V</sup> no Pão	280	36
<b>DA FAZENDA</b>														
Salada de Taco	481	60	Salada de Grão-de-Bico <sup>V</sup>	381	65	Salada de Peru do Chef	476	43	Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Frango Vegano <sup>V</sup>	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
<b>PRATOS Favoritos</b>														
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
<b>PARA VIAGEM</b>														
Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Húmus e Chips de Tortilha <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>Vegano

**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	<b>601</b>	<b>84</b>	Frango Agridoce c/ Arroz Integral	<b>385</b>	<b>50</b>	Sand. de Carne Sabor Barbecue	<b>380</b>	<b>33</b>
--	------------	-----------	-----------------------------------	------------	-----------	-------------------------------	------------	-----------

## PRATOS À BASE DE PLANTAS

Tigela Energética de Vegetais <sup>V</sup>	<b>615</b>	<b>95</b>	Frango Veg. Agridoce c/ Arroz Integral	<b>539</b>	<b>89</b>	Hambúrguer Veg. <sup>V</sup> no Pão	<b>280</b>	<b>36</b>
--	------------	-----------	--	------------	-----------	-------------------------------------	------------	-----------

## DA FAZENDA

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

## PRATOS Favoritos

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

## PARA VIAGEM

Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia	<b>600</b>	<b>64</b>	Sand. Tipo Sub. de Frios	<b>292</b>	<b>32</b>	Parfait de Fruta e Iogurte	<b>438</b>	<b>94</b>
-------------------------------------	------------	-----------	--------------------------	------------	-----------	----------------------------	------------	-----------

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 <sup>V</sup>Vegano

### 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	
<b>INSPIRAÇÕES DO CHEF</b>									
Sand. de Carne e Queijo		Tacos de Frango	335 32	Frango ao Curry c/ Arroz Integral	552 76	Peru Assado c/ Molho e Recheio	346 31	Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão	419 40
<b>PRATOS À BASE DE PLANTAS</b>									
Hambúrguer Veg. <sup>v</sup> no Pão	280 36	Tacos de Frango Veg. Apimentado	428 56	Grão-de-Bico c/ Curry <sup>v</sup> e Arroz Integral	506 98	Nuggets de Frango Veg. c/ Recheio	450 50	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão	438 40
<b>DA FAZENDA</b>									
Salada de Taco	481 60	Salada de Grão-de-Bico <sup>v</sup>	381 65	Salada de Peru do Chef	476 43	Salada de Frango Apimentado	521 55	Salada de Frango Vegano <sup>v</sup>	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
<b>PRATOS Favoritos</b>									
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
<b>PARA VIAGEM</b>									
Parfait de Fruta e Iogurte	438 94	Húmus e Chips de Tortilha <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>Vegano

**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	<b>274</b>	<b>34</b>	Nachos de Carne c/ Salsa, Alface e Tomates	<b>499</b>	<b>48</b>
--	------------	-----------	---	------------	-----------

## PRATOS À BASE DE PLANTAS

Hambúrguer Veg. <sup>v</sup> no Pão	<b>280</b>	<b>36</b>	Nachos de Feijão e Queijo c/ Salsa, Alface e Tomate	<b>545</b>	<b>64</b>
-------------------------------------	------------	-----------	--	------------	-----------

## DA FAZENDA

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

## PRATOS Favoritos

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

## PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	<b>438</b>	<b>94</b>	Húmus e Chips de Tortilha <sup>v</sup>	<b>420</b>	<b>65</b>
----------------------------	------------	-----------	--	------------	-----------

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 \$2.80

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 MÉDIO

# 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 <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>	615	95	Tigela de Edamame Teriyaki e Arroz c/ Brócolis <sup>V</sup>	424	67	Hambúrguer Veg. <sup>V</sup> no Pão	280	36
----------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-------------------------------------	-----	----

## DA FAZENDA

Salada de Taco	481	60	Salada de Grão-de-Bico <sup>V</sup>	381	65	Salada de Peru do Chef	476	43	Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Frango Vegano <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>Vegano

### 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 <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>Vegano

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

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

