

MENU DO ENSINO PRIMÁRIO

DEZEMBRO 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		
28/11			29/11			30/11			1/12			2/12		
Hambúrguer~ no Pão c/ Batatas Onduladas	404	43	Pedaços de Frango IN 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
OU			OU			OU		OU	OU			OU		
Hambúrguer Veg. ^v c/ Batatas Onduladas	379	50	Pão Assado c/ Queijo c/ Molho Marinara	343	29	Sand. de Frango Empanado	342	36	Grão-de-Bico c/ Curry ^v e Arroz IN	253	46	Filé de Peixe Crocante c/ Batata Assada	470	52
Batatas Onduladas	99	15	Grão-de-Bico Torrado	180	27	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch	30/55	8/3
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Suco de Vegetais	40	10									
5/12			6/12			7/12			8/12			9/12		
Coxa de Frango IN c/ Batatas Vermelhas c/ Alecrim & Pão	370	39	Nuggets IN Veg. ^v c/ Vagem e Pão	370	39	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	487	55	Tacos Macios de Frango e Batatas Temperadas c/ Mini Pães Assados	278	32	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31
OU			OU			OU		OU	OU			OU		
Sand. de Queijo Grelhado c/ Batatas Assadas	366	44	Sand. Recheado c/ Pepperoni de Peru e Queijo+~	180	38	Palitos de Rabanada Francesa c/ Ovos Mexidos e Molho Doce	249	27	Chili de Três Tipos de Feijão ^v c/ Milho e Chips de Tortilha	277	52	Sand. de Presunto de Peru e Queijo	280	30
Batatas Onduladas	99	15	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Palitos de Aipo c/ Ranch	20/55	3/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3
Tomate-Cereja c/ Ranch	35/55	8/3	Sopa de Queijo e Brócolis	206	20	Grão-de-Bico Torrado	180	27						
12/12			13/12			14/12			15/12			16/12		
Hambúrguer~ no Pão c/ Batatas Onduladas	404	43	Massa Rotini e Molho de Carne~ c/ Vagem e Rocambole	433	46	Nuggets de Frango c/ Espinafre c/ Queijo & Pão	481	40	Taco de Carne c/ Milho, Vagem & Chips de Tortilha	264	38	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31
OU			OU			OU		OU	OU			OU		
Sand. de Frango Empanado	342	36	Waffle Belga c/ Calda Doce e Iogurte	240/240	34/62	Almôndegas Teriyaki~ c/ Arroz c/ Vegetais e Pão	421	63	Pão Assado c/ Queijo e Molho Marinara	343	29	Filé de Peixe Crocante c/ Batata Assada	470	52
Batatas Onduladas	99	15	Palitos de Aipo c/ Ranch	20/55	3/3	Tomate-Cereja c/ Ranch	35/55	8/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Sopa de Frango e Grãos	149	22	Grão-de-Bico Torrado	180	27						

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 \$2.55

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.



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

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

ALMOÇO

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA						
19/12		20/12		21/12		22/12		23/12						
Coxa de Frango IN c/ Batatas Vermelhas c/ Alecim & Pão OU	370	39	Carne Sabor Barbecue no Pão c/ Milho OU	484	65	Peru & Molho c/ Purê de Batata & Pão OU	283	34	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31			
Sand. de Queijo Grelhado c/ Batatas Assadas	366	44	Sand. Recheado c/ Pepperoni de Peru e Queijo+~	180	38	Nuggets Veg. ^v c/ Vagem e Pão	355	46	Chili de Três Tipos de Feijão ^v c/ Milho e Chips de Tortilha	277	52			
Batatas Onduladas	99	15	Tomate-Cereja c/ Ranch	35/55	8/3	Palitos de Aipo c/ Ranch	20/55	3/3	Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch	30/55	8/3			
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Grão-de-Bico Torrado	180	27									
2/1/23		3/1/23		4/1/23		5/1/23		6/1/23						
Feriado ❄️			Hambúrguer~ no Pão c/ Batatas Onduladas OU	404	43	Pedaços de Frango IN c/ Vagem & Pão OU	314	33	Taco de Carne c/ Milho & Chips de Tortilha OU	264	38	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31
			Hambúrguer Vergano ^v c/	379	50	Pão Assado c/ Queijo e Molho Marinara	343	29	Sand. de Frango Empanado	342	36	Filé de Peixe Crocante c/ Batata Assada	470	52
			Batatas Onduladas	99	15	Grão-de-Bico Torrado	180	27	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	8/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3
			Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3									

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** 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/

Observe que as calorias calculadas de algumas das opções principais podem incluir um item integral que varia entre 70-180 calorias.

