

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 à Moda 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 ENSINO FUNDAMENTAL II

DEZEMBRO DE 2022

SEGUNDA 5/12/22		TERÇA 6/12/22		QUARTA 7/12/22		QUINTA 8/12/22		SEXTA 9/12/22						
CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB						
INSPIRAÇÕES DO CHEF														
Sand. de Carne e Queijo	338	30	Tacos de Frango	335	32	Tigela Energética à Moda do Sudoeste dos EUA	601	84	Frango ao Curry c/ Arroz Integral	378	33	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 ^V	428	56	Tigela Energética de Vegetais ^V	615	95	Grão-de-Bico c/ Curry ^V e Arroz Integral	332	56	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	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 ENSINO FUNDAMENTAL II

DEZEMBRO DE 2022

SEGUNDA
12/12/22

TERÇA
13/12/22

QUARTA
14/12/22

QUINTA
15/12/22

SEXTA
16/12/22

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	321	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 Veg. de Brócolis e Queijo Cheddar	177	19	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 ^V	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

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

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II

DEZEMBRO DE 2022

SEGUNDA
19/12/22

TERÇA
20/12/22

QUARTA
21/12/22

QUINTA
22/12/22

SEXTA
23/12/22

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 à Moda do Sudoeste dos EUA	601	84	Frango Agridoce c/ Arroz	275	42
-----------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--------------------------	-----	----

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
-------------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---	-----	----	-----------------------------------	-----	----

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
Vagem Assada	26	4	Feijão Pinto do Sudoeste dos EUA	164	30	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Purê de Batata	72	15
Mini Cenouras Frescas	35	8	Palitos de Aipo Fresco	11	2	Tomate-Cereja Fresco	35	82	Porção de Salada	15	2
Sopa de Tomate	155	23	Sopa de Chilli	184	28	Sopa de Frango, Legumes e Grãos	149	22	Sopa de Chilli	184	28

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
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

PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Húmus e Chips de Tortilha ^v	420	65	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia ^v	600	64
----------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

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 ENSINO FUNDAMENTAL II

JANEIRO DE 2023

SEGUNDA 2/1/23	TERÇA 3/1/23	QUARTA 4/1/23	QUINTA 5/1/23	SEXTA 6/1/23
-------------------	-----------------	------------------	------------------	-----------------

CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB
------------	------------	------------	------------	------------

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Tigela de Carne & Arroz à Moda do Sudoeste dos EUA	384	56	Sand. de Carne Sabor Barbecue	380	33	Frango ao Curry c/ Arroz Integral	378	33	Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão	419	40
--	-----	----	-------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	---	-----	----

PRATOS À BASE DE PLANTAS

Tacos de Frango Veg. Apimentado V	428	56	Hambúrguer Veg.V no Pão	280	36	Grão-de-Bico c/ CurryV e Arroz Integral	332	56	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão	438	40
-----------------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

DA FAZENDA

Feijão Pinto do Sudoeste dos EUA	164	30	Milho Assado	107	19	Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Frango Veg. V	448	63
Batata Doce Assada	131	31	Vagem Assada	26	4	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Batatinha Assada	110	17
Sopa Veg. de Brócolis e Queijo Cheddar	177	19	Sopa de Frango, Legumes e Grãos	149	22	Tomate-Cereja Fresco	35	8	Fatias Frescas de Pepino	19	4
						Sopa de Chilli	184	28	Sopa de Tomate	155	23

PRATOS Favoritos

Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
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

Húmus e Chips de Tortilha ^V	420	65	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia ^V	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/ Linguiça	210	27	Croissant de Ovo e Queijo Feito em Maryland	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 Linguiça de Peru	180	23	Cereal Chex de Mirtilo	240	46	Barrinha de Café da Manhã de logurte e Aveia	220	38	Palitos de Rabanada c/ Calda	512	97	Mini Pão Bagel de Canela	240	41
Croissant de Ovo e Queijo Feito em Maryland	275	30	Cereal Cheerios de Mel	210	44	Parfait de Fruta e logurte c/ Granola	260	58	Pão de Canela 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 Linguiça 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	Pão de Canela Feito em Maryland^v	240	41
Cereal Cheerios de Mel	210	44	Barrinha de Café da Manhã de logurte e Aveia	220	38	Mini Pão Bagel de Morango ou Canela	230	41	logurte 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

