

# 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 à Moda 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 <sup>V</sup>	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 Veg. <sup>V</sup>	448	63
Vagem Assada	26	4	Feijão Pinto à Moda 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 ENSINO MÉDIO

# 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	552	76	Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão	419	40
-------------------------	-----	----	-----------------	-----	----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----	---	-----	----

## PRATOS À BASE DE PLANTAS

Hambúrguer Veg. <sup>V</sup> no Pão	280	36	Tacos de Frango Veg. Apimentado <sup>V</sup>	428	56	Tigela Energética de Vegetais <sup>V</sup>	615	95	Grão-de-Bico c/ Curry <sup>V</sup> e Arroz Integral	506	98	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão	438	40
-------------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

## 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 Veg. <sup>V</sup>	448	63
Vagem Assada	26	4	Feijão Pinto à Moda 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	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 ENSINO MÉDIO

# 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	421	60	Sand. de Almôndega	337	38
---	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	--------------------	-----	----

## PRATOS À BASE DE PLANTAS

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

## 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 Veg. <sup>V</sup>	448	63
Vagem Assada	26	4	Feijão Pinto à Moda 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 <sup>V</sup>	420	65	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia <sup>V</sup>	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 ENSINO MÉDIO

# 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	385	50
-----------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--------------------------	-----	----

## PRATOS À BASE DE PLANTAS

Tigela de Pedacos de Frango Veg.	500	74	Tacos de Frango Veg. Apimentado <sup>V</sup>	428	56	Tigela Energética de Vegetais <sup>V</sup>	615	95	Frango Veg. Agridoce <sup>V</sup> c/ Arroz	539	89
----------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

## 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
Vagem Assada	26	4	Feijão Pinto à Moda do Sudoeste dos EUA	164	30	Milho Assado	107	19	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5
Mini Cenouras Frescas	35	8	Palitos de Aipo Fresco	11	2	Porção de Salada	15	2	Tomate-Cereja Fresco	35	8
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

## 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 <sup>V</sup>	420	65	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia <sup>V</sup>	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 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**  
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

552 76

Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão

419 40

## PRATOS À BASE DE PLANTAS

Tacos de Frango Veg. Apimentado<sup>V</sup>

428 56

Hambúrguer Veg.<sup>V</sup> no Pão

280 36

Grão-de-Bico c/ Curry<sup>V</sup> e Arroz Integral

506 98

Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão

438 40

## DA FAZENDA

Feijão Pinto à Moda do Sudoeste dos EUA

164 30

Milho Assado

107 19

Salada de Frango Apimentado

521 55

Salada de Frango Veg.<sup>V</sup>

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<sup>V</sup>

420 65

Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia<sup>V</sup>

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/ Linguiça	210	27	Croissant de Ovo e Queijo <b>Feito em Maryland</b>	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 Francesa <sup>V</sup> c/ Calda	512	97	Mini Pão Bagel de Canela	240	41
Croissant de Ovo e Queijo <b>Feito em Maryland</b>	275	30	Cereal Cheerios de Mel	210	44	Parfait de Fruta e logurte c/ Granola	260	58	Pão de Canela <b>Feito em Maryland<sup>V</sup></b>	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 <b>Feito em Maryland<sup>V</sup></b>	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

**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

