

# MENU DO PRÉ-K/HEAD START

# JANEIRO DE 2023

## 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	66	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 <sup>V</sup>	232	38
Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	13	Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	13	Queijo	59	1
												Suco de Maçã	60	16

## ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>02/01</b>	<b>03/01</b>	<b>04/01</b>	<b>05/01</b>	<b>06/01</b>
<b>FERIADO</b>	Hambúrguer no Pão~ c/ Batatas Onduladas	Pedaços de Frango IN c/ Vagem & Pão	Taco de Carne Crocante c/ Milho & Chips de Tortilha	Pizza, Queijo
	404 43	314 33	296 46	320/330 31
				Salada Misturada c/ Ranch
				20/55 4/3
<b>09/01</b>	<b>10/01</b>	<b>11/01</b>	<b>12/01</b>	<b>13/01</b>
Coxa de Frango IN c/ Batatas Vermelhas c/ Alecrim & Pão	Almôndegas Teriyaki c/ Arroz c/ Vegetais e Pão	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	Tacos Macios de Frango e Batatas Temperadas c/ Mini Pães Assados	Pizza, Queijo
370 39	421 63	487 55	278 32	320/330 31
	Tomate-Cereja c/ Ranch			Salada Misturada c/ Ranch
	35/55 8/3			20/55 4/3
<b>16/01</b>	<b>17/01</b>	<b>18/01</b>	<b>19/01</b>	<b>20/01</b>
<b>FERIADO</b>	Hambúrguer no Pão~ c/ Batatinha Assada	Espaguete & Almôndegas~ & Pão	Nuggets de Frango c/ Espinafre c/ Queijo & Pão	Pizza, Queijo
	415 45	432 58	481 40	320/330 31
			Salada Misturada c/ Ranch	Salada Misturada c/ Ranch
			20/55 4/3	20/55 4/3
<b>23/01</b>	<b>24/01</b>	<b>25/01</b>	<b>26/01</b>	<b>27/01</b>
Mini Calzones de Queijo c/ Pote de Marinara	Nuggets Veg.V c/ Vagem & Pão	Peru & Molho c/ Purê de Batata, Recheio & Pão	Pizza, Queijo	<b>NÃO HAVERÁ AULA</b>
369 44	355 46	402 48	320/330 31	
			Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55 3/3
<b>30/01</b>	<b>31/01</b>	<b>1 DE FEVEREIRO</b>	<b>02/02</b>	<b>03/02</b>
Hambúrguer~ no Pão c/ Batatas Onduladas	Massa Rotini e Molho de Carne~ c/ Vagem e Rocambole	Pedaços de Frango c/ Feijão Tipo Ranchero & Pão	Taco de Carne Crocante c/ Milho, Vagem & Chips de Tortilha	Pizza, Queijo
404 43	438 47	478 29	264 38	320/330 31
				Salada Misturada c/ Ranch
				20/55 4/3

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

Esta instituição provê oportunidades iguais.

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina \*Carne de Porco +Carne de Ave <sup>V</sup>Vegano

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

