

## 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 <i>Feito em Maryland<sup>V</sup></i>	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					
02/01	03/01	04/01	05/01	06/01					
<b>FERIADO</b>	Hambúrguer no Pão~ c/ Batatas Onduladas <b>OU</b> Hambúrguer Veg. <sup>v</sup> c/ Batatinha Assada	404 43 379 50	Pedaços de Frango IN c/ Vagem & Pão <b>OU</b> Pão Assado c/ Queijo c/ Molho Marinara	314 33 343 29	Taco de Carne Crocante c/ Milho & Chips de Tortilha <b>OU</b> Sand. de Frango Empanado	296 46 342 36	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <b>OU</b> Filé de Peixe Crocante c/ Batata Assada	320/330 31 470 52	
	Batatas Onduladas Mini Cenouras c/ Ranch	99 15 35/55 8/3	Grão-de-Bico Torrado	180 27	Salada Misturada c/ Ranch	20/55 4/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55 4/3	
09/01	10/01	11/01	12/01	13/01					
Coxa de Frango IN c/ Batatas Vermelhas c/ Alecrim & Pão <b>OU</b> Sand. Recheado c/ Pepperoni de Peru e Queijo+~	370 39 180 38	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça* e Calda Doce <b>OU</b> Almôndegas Teriyaki~ c/ Arroz c/ Vegetais e Pão	344 26 240 62 421 63	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara <b>OU</b> Nuggets Veg. <sup>v</sup> c/ Vagem & Pão	487 55 355 46	Tacos Macios de Frango e Batatas Temperadas c/ Mini Pães Assados <b>OU</b> Hambúrguer no Pão~ c/ Milho	278 32 160 26 351 39	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <b>OU</b> Sand. de Presunto de Peru e Queijo	320/330 31 227 29
Batatas Onduladas Mini Cenouras c/ Ranch	99 15 35/55 8/3	Tomate-Cereja c/ Ranch Sopa de Queijo e Brócolis	35/55 8/3 206 20	Palitos de Aipo c/ Ranch Grão-de-Bico Torrado	20/55 3/3 180 27	Salada Misturada c/ Ranch	20/55 4/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55 4/3
16/01	17/01	18/01	19/01	20/01					
<b>FERIADO</b>	Hambúrguer no Pão~ c/ Batatinha Assada <b>OU</b> Sand. de Queijo Grelhado IN	415 45 280 31	Espaguete & Almôndegas~ & Pão <b>OU</b> Waffle Belga c/ Calda Doce e logurte	432 58 240/240 34/62 180 38	Nuggets de Frango c/ Espinafre c/ Queijo & Pão <b>OU</b> Chili de Três Tipos de Feijão <sup>v</sup> c/ Milho & Chips de Tortilha	481 40 277 52	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <b>OU</b> Tiras de Frango Apimentadas c/ Batata Doce	320/330 31 388 53	
	Batatas Onduladas Mini Cenouras c/ Ranch	99 15 35/55 8/3	Palitos de Aipo c/ Ranch Grão-de-Bico Torrado	20/55 3/3 180 27	Salada Misturada c/ Ranch	20/55 4/3	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

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 \$2.55

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 provê oportunidades iguais.

## ALMOÇO

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA						
23/01		24/01		25/01		26/01		27/01						
Coxa de Frango IN c/ Batatas Vermelhas c/ Alecrim & Pão <b>OU</b>	370	39	Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Peixe e Pão <b>OU</b>	451	48	Peru & Molho c/ Purê de Batata, Recheio & Pão <b>OU</b>	402	48	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31			
Mini Calzones de Queijo c/ Pote de Marinara	369	44	Nuggets Veg. <sup>v</sup> c/ Vagem e Pão	355	46	Panquecas c/ Calda, Iogurte e Queijo	220/240	35/62	Sand. de Frango no Pão IN	342	36	<b>NÃO HAVERÁ AULA</b>		
Batatas Onduladas	99	15	Tomate-Cereja c/ Ranch	35/55	8/3	Palitos de Aipo c/ Ranch	80/59	15/1	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3			
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Sopa de Frango, Legumes e Grãos	149	22	Grão-de-Bico Torrado	20/55	3/3						
30/01		31/01		01/02		02/02		03/02						
Hambúrguer no Pão~ c/ Batatas Onduladas <b>OU</b>	404	43	Massa Rotini e Molho de Carne~ c/ Vagem e Rocambole <b>OU</b>	404	43	Pedacos de Frango c/ Feijão Tipo Ranchero & Pão <b>OU</b>	478	29	Taco de Carne Crocante c/ Milho, Vagem & Chips de Tortilha <b>OU</b>	264	38	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31
Hambúrguer Veg. <sup>v</sup> c/ Batatinha Assada	379	50	Sand. de Frango no Pão IN	342	36	Sand. IN Recheado c/ Pepperoni de Peru e Queijo+~	180	38	Grão-de-Bico c/ Curry <sup>v</sup> e Arroz IN	333	62	Tiras de Frango Apimentadas c/ Batata Doce	388	53
Batatas Onduladas	99	15	Palitos de Aipo c/ Ranch	20/55	3/3	Grão-de-Bico Torrado	180	27	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 Abóbora <sup>v</sup>	324	36									

**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](http://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/](http://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.

