

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II

JANEIRO DE 2023

SEGUNDA
2/1/2023

TERÇA
3/1/2023

QUARTA
4/1/2023

QUINTA
5/1/2023

SEXTA
6/1/2023

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

490 50

Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão

419 40

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Tacos de Frango Veg. Apimentado^v

428 56

Hambúrguer Veg.^v no Pão

280 36

Grão-de-Bico c/ Curry^v e Arroz Integral

366 65

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

381 36

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

Tiras de Frango Apimentado c/ Pão

297 31

Sand. de Frango

342 36

Tiras 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.



Esta instituição provê oportunidades iguais.

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

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II

JANEIRO DE 2023

SEGUNDA
9/1/2023

TERÇA
10/1/2023

QUARTA
11/1/2023

QUINTA
12/1/2023

SEXTA
13/1/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça* e Calda Doce	532	66	Nachos de Carne c/ Molho, Alface e Tomates	499	48	Sand. Tipo Sub de Frango à Parmegiana	493	52	Carne Temperada à Moda Cubana c/ Arroz Integral	440	63	Coxa de Frango c/ Purê de Batata & Pão	422	50
--	-----	----	--	-----	----	---------------------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Tiras de Rabanada Francesa c/ Nuggets Veg. ^v & Calda	640	90	Nachos de Feijão e Queijo c/ Molho, Alface e Tomate	545	64	Sand. Tipo Sub de Frango à Parmegiana	525	63	Tacos de Frango Veg. ^v Apimentado c/ Molho, Alface e Tomates	428	56	Hambúrguer Veg. ^v no Pão	280	36
---	-----	----	---	-----	----	---------------------------------------	-----	----	---	-----	----	-------------------------------------	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Grão-de-Bico ^v	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Frango Apimentado	381	36	Salada de Frango Veg. ^v	448	63
Batatas Temperadas	381	36	Feijão Pinto à Moda do Sudoeste dos EUA	164	30	Batatinha Assada	110	17	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	Salada de Repolho	55	7
Sopa de Abóbora V	155	23	Sopa de Chilli	184	28	Sopa de Tomate	155	23	Sopa Veg. de Brócolis e Queijo Cheddar	177	19	Sopa de Frango, Legumes e Grãos	149	22

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 Frango	342	36	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Queijo Grelhado	280	30	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Frango	342	36

PARA VIAGEM

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



Esta instituição provê oportunidades iguais.

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

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II

JANEIRO DE 2023

SEGUNDA
16/1/2023

TERÇA
17/1/2023

QUARTA
18/1/2023

QUINTA
19/1/2023

SEXTA
20/1/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Tacos de Frango c/ Molho, Alface e Tomates

499 48

Tigela de Pedacos de Frango

338 48

Frango Agri doce c/ Arroz

274 41

Sand. de Carne Sabor Barbecue

380 33

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Tacos Apimentados de Frango Veg.
c/ Molho, Alface e Tomates

428 56

Tigela de Pedacos de Frango Veg.

500 74

Frango Veg. Agri doce c/ Arroz

539 89

Hambúrguer Veg.^V no Pão

280 36

DA FAZENDA

Salada de Grão-de-Bico^V

381 65

Prato Principal de Salada de Frango

488 43

Salada de Frango Apimentado

381 36

Salada de Frango Veg.^V

448 63

Feijão Pinto do Sudoeste dos EUA

164 30

Batatinha Assada

110 17

Brócolis c/ Alho & Ervas

70 5

Batatinha Assada

110 17

Palitos de Aipo Fresco

11 2

Porção de Salada

15 2

Tomate-Cereja Fresco

35 8

Salada de Repolho

55 7

Sopa de Chilli

184 28

Sopa de Tomate

155 23

Sopa Veg. de Brócolis e Queijo Cheddar

177 19

Sopa de Frango, Legumes e Grãos

149 22

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

Tiras de Frango Apimentado c/ Pão

297 31

Sand. de Queijo Grelhado

280 30

Tiras de Frango Apimentado c/ Pão

297 31

Sand. de Frango

342 36

PARA VIAGEM

Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia^V

600 64

Húmus e Chips de Tortilha^V

420 65

Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia^V

600 64

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.



Esta instituição provê oportunidades iguais.

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

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II

JANEIRO DE 2023

SEGUNDA
23/1/2023

TERÇA
24/1/2023

QUARTA
25/1/2023

QUINTA
26/1/2023

SEXTA
27/1/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Frango e Waffle c/ Calda	674	73	Tacos de Enchilada de Carne Desfiada c/ Molho, Alface e Tomate	363	30	Batatas Recheadas de Carne c/ Queijo e Pães	663	90	Frango ao Curry c/ Arroz Integral	490	50
--------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-----------------------------------	-----	----

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Frango e Waffle c/ Calda	577	90	Tacos de Frango Veg. ^v Apimentado c/Molho, Alface e Tomates	428	56	Batatas Recheadas Veg. c/ Queijo e Pães	677	105	Grão-de-Bico c/ Curry ^v e Arroz Integral	366	65
--------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	-----	---	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	381	36	Salada de Grão-de-Bico ^v	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Frango Apimentado	381	36
Batatas Temperadas	110	17	Feijão Pinto à Moda do Sudoeste dos EUA	164	30	Batatinha Assada	110	17	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 Abóbora ^v	155	23	Sopa de Chilli	184	28	Sopa de Tomate	155	23	Sopa Veg. de Brócolis e Queijo Cheddar	177	19

PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrger ou Cheeseburger	323	28	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Hambúrger ou Cheeseburger	323	28
Sand. de Frango	342	36	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Queijo Grelhado	280	30	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31

PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia ^v	600	64	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

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

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II JANEIRO/FEVEREIRO DE 2023

SEGUNDA
30/1/2023

TERÇA
31/1/2023

QUARTA
1/2/2023

QUINTA
2/2/2023

SEXTA
3/2/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguíça* e Calda Doce	532	66	Nachos de Carne c/ Molho, Alface e Tomates	499	48	Sand. Tipo Sub de Frango à Parmegiana	493	52	Carne Temperada à Moda Cubana c/ Arroz Integral	440	63	Coxa de Frango c/ Purê de Batata & Pão	422	50
--	-----	----	--	-----	----	---------------------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Tiras de Rabanada Francesa c/ Nuggets Veg. ^v & Calda	640	90	Nachos de Feijão e Queijo c/ Molho, Alface e Tomate	545	64	Sand. Tipo Sub de Frango à Parmegiana	525	63	Tacos de Frango Veg. ^v Apimentado c/ Molho, Alface e Tomates	428	56	Hambúrguer Veg. ^v no Pão	280	36
---	-----	----	---	-----	----	---------------------------------------	-----	----	---	-----	----	-------------------------------------	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	381	36	Salada de Grão-de-Bico ^v	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Frango Apimentado	381	36	Salada de Frango Veg. ^v	448	63
Batatas Temperadas	110	17	Feijão Pinto à Moda do Sudoeste dos EUA	164	30	Batatinha Assada	110	17	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	Salada de Repolho	55	7
Sopa de Abóbora V	155	23	Sopa de Chilli	184	28	Sopa de Tomate	155	23	Sopa Veg. de Brócolis e Queijo Cheddar	177	19	Sopa de Frango, Legumes e Grãos	149	22

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 Frango	342	36	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Queijo Grelhado	280	30	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Frango	342	36

PARA VIAGEM

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



Esta instituição prevê oportunidades iguais.

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

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 <i>Feito em Maryland</i>	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 Iogurte e Aveia	220	38	Palitos de Rabanada c/ Calda	512	97	Mini Pão Bagel de Canela	240	41
Croissant de Ovo e Queijo <i>Feito em Maryland</i>	275	30	Cereal Cheerios de Mel	210	44	Parfait de Fruta e Iogurte c/ Granola	260	58	Pão de Canela <i>Feito em Maryland</i> ^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 <i>Feito em Maryland</i> ^v	240	41
Cereal Cheerios de Mel	210	44	Barrinha de Café da Manhã de Iogurte e Aveia	220	38	Mini Pão Bagel de Morango ou Canela	230	41	Iogurte 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 ^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.

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

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

